Кулинарная энциклопедия

том 10

И–К (Испанская кухня – Каперсы)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В десятом томе энциклопедии вы узнаете: чем интересны кухни Италии, Испании и Казахстана, историю знаменитого французского сыра камамбер, какой десерт итальянцы предпочитают на завтрак, что можно приготовить из кальмаров и камбалы, калорийность основных продуктов питания, как сварить настоящую карельскую уху, что такое итапоа, калакукко и кальцоне, как сделать изящные и вкусные канапе, рецепт старинной русской кальи, всё о йогурте, кабачках и какао и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 10. И-К (Испанская кухня – Каперсы)
  -
  - И
    - Испанская кухня
    - Иссоп
      -
      - Овощной крем-суп с иссопом
    - Итальянская кухня
    - Итальянская паста
      -
      - Основные виды итальянской пасты
    - Итапоа
    - Ишкембе чорбасы
    - Ишльские тортики
  - Й
    - Йогурт
      -
      - Домашний йогурт
    - Йогуртница
      -
      - Десерт из йогурта и клубники с желатином
      - Фрогурт (замороженный йогурт) с апельсином
    - Йоркширский пудинг
  - К
    - Кабан
    - Кабанос
    - Кабаносси
    - Кабартма
    - Кабачок

-
  - Кабачковая икра
  - Кабачки, тушённые в сметане
  - Кабачки, фаршированные овощами
  - Оладьи из кабачков
- Каббес
- Кабеку
- Кабоб
  -
  - Кабоб из говядины с гранатом
- Кава
- Кагор
- Казан
- Казахская кухня
- Казы
- Кайенский перец
- Кайзершмаррн
- Каймак
  -
  - Узбекский каймак
- Кайпиринья
- Кайса
- Кайсаба
- Кайсо
- Какао
  -
  - Какао на молоке
- Какао-порошок
  -
  - Шоколадные кексы
  - Шоколадный пудинг
  - Домашние конфеты-трюфели
- Калакейтто
- Калакукко
- Каларуока
- Калач
- Кале
- Калдейрада
- Калду верде
- Калжа
- Калина
  -
  - Джем из калины
  - Пирог с калиной

- Калиссоны
- Калитка (колядка, преснушка, рогулька)
  -
  - Калитка с брынзой
- Каллен скинк
- Калорийность
  -
  - Калорийность основных продуктов
- Калуа
- Калуга
- Кальби
- Кальвадос
- Кальмар
  -
  - Салат с кальмарами
  - Фаршированные кальмары
  - Кальмары по-пекински
- Кальцоне
  -
  - Кальцоне с курицей и грибами
- Кальцунья
- Калья
- Камамбер
  -
  - Камамбер с мёдом и орехами
  - Жареный камамбер с клюквенным соусом
- Камбала
  -
  - Камбала в суфле из сыра
  - Камбала с грудинкой и лимоном
  - Камбала в томатном соусе
- Камень для жарки (биоплата)
- Камчы
- Канапе
  -
  - Канапе с помидорами черри, брынзой и маслинами
  - Канапе с копчёным лососем
  - Канапе с бананом и клубникой
  - Канапе с ягодами и шоколадом
- Канеле
- Канеллини
  -
  - Паштет из канеллини

        - Сладкий перец, фаршированный канеллини
    - Канеллони
        -
        - Канеллони с рыбной начинкой
        - Канеллони с мясной начинкой под томатным соусом
    - Канноли
        -
        - Канноли
    - Канталь
    - Кантуччи
    - Као сой
    - Капама
    - Капеллини
        -
        - Капеллини с томатным соусом
        - Овощной суп с капеллини
    - Каперсы
        -
        - Творожный паштет с каперсами
        - Открытый пирог с помидорами и каперсами

- notes
    - 1
    - 2
    - 3

Кулинарная энциклопедия. Том 10. И-К (Испанская кухня – Каперсы)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

И

Испанская кухня

Кухня Испании считается одной из лучших в мире по качеству и разнообразию блюд и продуктов. На формирование кулинарных традиций страны большое влияние оказали арабские традиции. Каждый из 17 регионов Испании имеет свою особую кухню. Условно их можно разделить по группам на северную, прибрежную, центральную и южную. Северная отличается разнообразием блюд из рыбы и морепродуктов. Прибрежная, или средиземноморская – сборными блюдами из злаков, трав, мяса, в ней много различных соусов, именно в эту группу входит город Маон – родина майонеза. В центральной кухне еда сытная, преимущественно мясо, дичь, различные колбасы, фасоль, чечевица и наваристые супы. Южная знаменита колбасными изделиями, сладостями и лёгкими овощными супами.

У всех групп испанской кухни есть общие характерные особенности. Блюда обычно жарят, часто на открытом огне, и тушат. В повседневном рационе присутствует большое количество разных овощей, а также чеснока. Активно используется оливковое масло, ведь именно Испания – основной его производитель (более 40 % мирового оборота оливкового масла производится в Испании).

Мясо (говядина, баранина, свинина, мясо птицы) – один из самых востребованных продуктов в испанской кухне. Хамон (сыровяленый окорок) даже стал своеобразной кулинарной

«визитной карточкой» страны. Благодаря Испании в мировой кулинарии появились многие виды колбас и колбасок. Мясо обычно жарят на открытом огне или тушат. Из рыбы в Испании чаще всего готовят тунец, сардины, анчоусы и морского чёрта, у которого съедобен только хвост. Необыкновенно популярны в этой стране морепродукты – по объёму их потребления Испания уступает лишь Японии. Испанские конкистадоры привезли из Америки картофель, помидоры, сладкий перец и фасоль, позже эти овощи именно благодаря Испании распространились по Европе, а впоследствии и по всему миру. Овощи используются здесь в приготовлении всех блюд и в большом количестве. Чеснок в Испанию попал благодаря мавританским захватчикам, теперь он входит в состав большинства испанских блюд и считается национальным достоянием. В приготовлении блюд испанской кухни часто используются различные злаки и бобовые. Традиционная испанская паэлья – это блюдо из риса, подкрашенного шафраном, с добавлением различных ингредиентов: овощей, мяса, морепродуктов и даже фруктов. Среди молочных продуктов в Испании лидирующее положение занимает сыр, который производится во всех регионах страны. В отличие от соседней Франции сыр редко используется как компонент сложных блюд, чаще его едят как самостоятельную закуску.

Испания – страна густых, наваристых, ароматных супов, но самым известным за пределами страны стал холодный томатный суп гаспачо. Салаты в испанской кухне не так разнообразны, как в кухнях других европейских стран. Интересно, что одним из самых популярных салатов в современной испанской кухне является «русский салат», который отдалённо похож на наш оливье. Самые известные десерты Испании – туррон, представляющий собой нугу с орехами, сухофруктами и воздушным рисом, и чуррос – сладкая обжаренная выпечка из заварного теста в виде длинных колбасок, имеющих в сечении форму звезды. Популярны также польворон – песочное печенье на свином жире с добавлением ореховой крошки, различные кремы и пудинги, например, знаменитый каталонский крем (крема каталана), а также печёные, вымоченные в вине или засахаренные фрукты.

Еде в Испании придаётся большое значение, завтракают, обедают и ужинают испанцы не торопясь, наслаждаясь вкусами и ароматами. Трапеза обычно проходит в широком семейном кругу. Самый обильный приём пищи – полдник, завтрак обычно сладкий, а ужин состоит из лёгких блюд.

Чрезвычайно распространён обычай предварять обед или ужин тапас – различными закусками, призванными возбудит аппетит. Традиционные тапас – это бутерброды, оливки, колбасы и т. п.

Из алкогольных напитков в Испании наиболее популярны вина, преимущественно красные, кава (игристое вино), херес (креплёное вино) и сангрия – напиток на основе сухого красного вина с добавлением фруктов, корок цитрусовых и пряностей. Из крепких напитков наибольшей популярностью пользуется агуардиенте – разновидность самогона из фруктов или овощей, чаще всего его делают из виноградного жмыха, который остаётся после отжима сока для изготовления вина, такой самогон называется орухо. Среди безалкогольных напитков традиционным является орчата – сладковатый напиток, по консистенции и цвету напоминающий молоко, который изготавливают из миндаля. Чай в Испании непопулярен, на завтрак жители страны предпочитают варить кофе.

Важнейшие блюда испанской кухни (в алфавитном порядке):[1]

Альфахор – печенье с начинкой из варёной сгущёнки.

Ахобланко – холодный чесночный суп с виноградом.

Бандерильос – шашлык из мяса быка, убитого на корриде.

Гаспачо – холодный суп.

«Желтки святой Терезы» – десерт из яичных желтков с корицей и лимонной цедрой.

Каталонский крем – молочный десерт.

Косидо – густая похлёбка из фасоли с мясом и копчёностями.

Малагский салат – с вяленой треской, апельсинами, оливками и луком.

Мармитако – рыбацкое блюдо из тунца с картофелем и другими овощами.

Олья подрида – тушёное мясо с овощами.

Орчата – напиток из миндаля.

Паэлья – блюдо из риса с курицей, морепродуктами и овощами.

Писто манчего – овощное блюдо, подающееся с яичницей.

Польворон – песочное печенье.

Ремохон – салат из апельсинов.

Рис по-сантандерски – с лососем.

Сангрия – напиток на основе красного вина с фруктами.

Сарсуэла – ассорти из тушёной рыбы и морепродуктов.

Тапас – закуски, предваряющие трапезу.

Тортилья – омлет с картофелем и луком.

Туррон – нуга с орехами.

Фабада – суп из белой фасоли с ветчиной и колбасой.

Хамон – сыровяленый свиной окорок.

Чанфайна – горячее блюдо из куриной печени.

Чилиндрон – густой овощной соус к мясу или птице.

Чоризо – свиная колбаса с добавлением паприки.

Чуррос – десерт из заварного теста.

Эспето – сардины, поджаренные на углях.

Дары моря по-испански

Иссоп

Растение семейства Яснотковые. В народе эту пахучую траву с продолговатыми листьями прозвали «синий зверобой» из-за сходства цветков с цветками зверобоя. В медицине иссоп известен со времён Древней Греции, а как приправу его использовали в Древнем Китае и Индии. В Европу иссоп как пряность попал именно оттуда примерно в XVII веке. В России иссоп известен благодаря кавказским традициям.

В кулинарии используют цветущую верхушку и несколько верхних листочков иссопа как ароматную пряность с терпким вкусом. Чаще всего иссоп применяют в сушёном виде. Свежий иссоп используют редко из-за очень яркого вкуса с горчинкой. Иссоп добавляют к блюдам из бобовых, творогу, мясу и рыбе, в супы, фарши и маринады. Из высушенного иссопа готовят чай, а в странах Средней Азии его добавляют во фруктовые напитки и некоторые десерты.

Как хранить

Свежий иссоп в герметичной таре хранится в холодильнике

до 15 дней. В сушёном виде – в герметичной таре, в сухом, тёмном прохладном месте.

Овощной крем-суп с иссопом

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

2 крупные картофелины
2 средние моркови
1 средняя луковица
100 г цветной капусты
2–3 стебля сельдерея
5 веточек свежей мяты
2 ст. л. горчичного масла
700 мл воды
1 ст. л. сушёного иссопа
100 мл сливок 10 % жирности

Калорийность: 110 ккал

• Картофель очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, натереть на крупной тёрке. Лук очистить, мелко нарубить. Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть, обсушить. Сельдерей промыть и нарезать тонкими ломтиками. Мяту промыть, стряхнуть воду, отделить листочки, мелко нарубить.

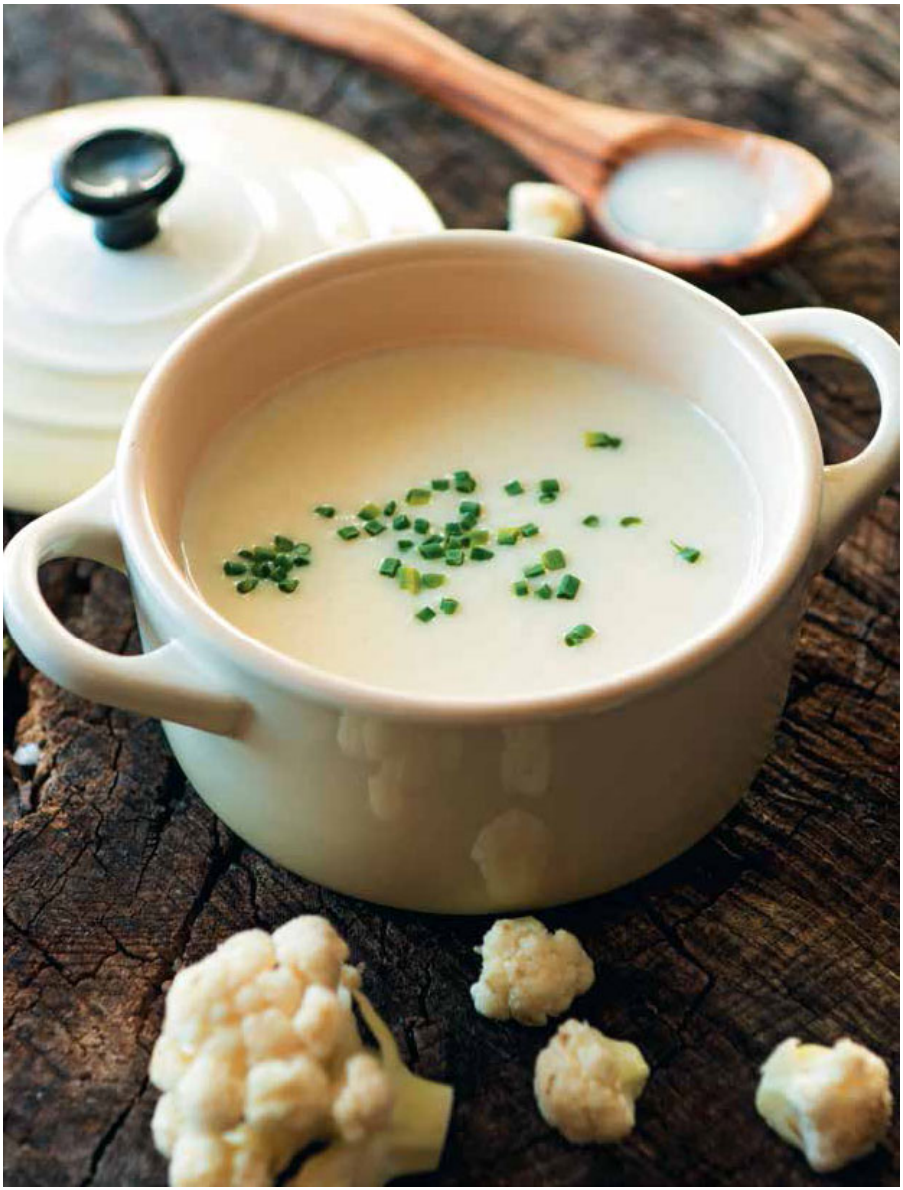
• В кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить лук. Жарить на среднем огне 2–3 минуты.

• Добавить к луку морковь, жарить 3–4 минуты. Добавить картофель, жарить, помешивая, 5 минут.

• Влить воду, довести до кипения. Положить в суп цветную капусту и сельдерей, варить на среднем огне 10 минут.

• Добавить иссоп, варить 10 минут. В конце положить рубленую мяту, перемешать, снять с огня. Сливки немного подогреть.

• Приготовленный суп измельчить блендером, добавить тёплые сливки, поставить на слабый огонь и варить, помешивая, 5 минут. Снять с огня, разлить по тарелкам.



Итальянская кухня

Кухня Италии – одна из самых известных и популярных во всём мире. В целом итальянская кухня отличается простотой приготовления и многообразием блюд. В разных частях страны национальными считают разные блюда, каждая область Италии гордится своим неповторимым рецептом определённого кушанья: Неаполь – родина пиццы, Венеция славится ризотто, Рим – картофельными клёцками ньокки и равиоли, Ломбардия – густыми наваристыми супами, Лигурия – рыбными блюдами и морепродуктами, Умбрия – колбасными изделиями. Однако на всей территории Италии главными ингредиентами в приготовлении блюд являются овощи, зелень, оливковое масло, злаки, морепродукты, пряные травы и грибы.

Мясо в итальянской кухне представлено в основном говядиной и птицей. Италия знаменита своими колбасными изделиями и копчёностями – салями, мортаделла, прошутто, болонские колбасы, сосиски и окорока, здесь их изготавливают без консервантов, только из натуральных ингредиентов.

Овощи в рационе итальянцев занимают около двух третей. Их едят свежими, жареными, тушёными, в составе основных блюд, супов и соусов. В итальянской кухне множество различных пряностей и приправ: орегано, базилик, розмарин, тмин, шалфей, майоран, красный жгучий и сладкий перец и т. д. Пряные травы используются в основном свежими. Неотъемлемая часть итальянской кухни – оливковое масло, на нём не только жарят, но также готовят заправки для салатов, добавляют его в супы. В итальянской кухне совсем не используется подсолнечное масло, только оливковое либо свиной жир.

Среди всех итальянских блюд самым популярным в мире, несомненно, является пицца. Изначально она выпекалась лишь с сыром и томатным соусом, и из-за простоты приготовления и дешевизны была популярна у низших слоёв общества, сейчас же существуют сотни различных рецептов пиццы на любой вкус – с колбасой, мясом, птицей, морепродуктами, грибами, различными овощами и разновидностями сыров. Настоящую пиццу готовят только в дровяной печи и едят сразу же после приготовления.

Италия – родина знаменитых на весь мир сыров: пармезан, моцарелла, горгонзола, грана падано и пр. Сыр является важной составляющей многих итальянских блюд, его добавляют в тёртом виде либо мелко нарезанным.

В самой Италии первое место по популярности занимают всевозможные блюда из пасты, существует множество её

разновидностей, различающихся по форме, вкусу и качеству. Заправляют пасту различными соусами, их в итальянской кухне несколько тысяч, самый знаменитый – томатный соус с базиликом или майораном (сальса ди помодоро). Ещё одно любимое итальянцами блюдо – ризотто, которое готовится из риса с ветчиной, грибами, сыром, луком, морепродуктами и т. п. Итальянцы едят только пшеничный хлеб, разновидностей хлеба в стране несколько сотен. Готовят и продают его в маленьких частных пекарнях. Также в Италии тысячи рецептов десертов – печенья, сладкого хлеба, пирожных, тортов и конфет. Тирамису, сабайон, панна котта, карамельные соусы, марципан, панеттоне, особое итальянское мороженое – джелато – каждый регион страны славится своим особенным десертом, традиции приготовления которого бережно хранятся и передаются из поколения в поколение.

Еда для итальянцев – это не просто насыщение, а особый ритуал, в котором, по возможности, участвует вся семья. Завтрак обычно лёгкий, состоящий из кофе с какой-либо выпечкой, обед довольно плотный. Ужин в Италии подаётся, в сравнении с другими странами, поздно, рестораны открываются лишь в восемь или даже девять часов вечера. Ужин обильный и состоит из нескольких этапов: вначале подаются антипасти – различные возбуждающие аппетит закуски, затем паста или ризотто, после чего следует основное блюдо – мясо или рыба с салатом из свежих овощей; завершает трапезу десерт и какой-либо дижестив.

Пьют во время трапезы чаще всего вино, и не случайно – ведь в Италии производится четверть всего мирового оборота вина. В качестве дижестива часто подают виноградную водку граппа, различные ликёры, самый известный из которых лимончелло, а также пиво. Из безалкогольных напитков в Италии предпочитают натуральный кофе, причём популярность его в этой стране так велика, что именно итальянский кофе считается самым лучшим в мире, и все названия классических кофейных напитков – эспрессо, капучино, американо, латте и т. п. – итальянские. Чай в Италии практически не пьют, зато ценят свежевыжатые соки.

Важнейшие блюда итальянской кухни (в алфавитном порядке):[2]

Антипасто – закуска перед основным приёмом пищи.

Аранчини – жареные шарики из риса с мясной начинкой.

Баккала – вяленая треска.

Банья кауда – густой горячий чесночный соус с овощами.

Вителло тоннато – холодная отварная телятина под тунцовым соусом с каперсами.

Гриссини – тонкие хлебные палочки.

Кальцоне – закрытая пицца в виде полумесяца.

Капоната – холодная овощная закуска с баклажаном.

Капрезе – традиционная закуска из моцареллы, помидоров и базилика.

Кассата – сицилийский бисквитный торт или мороженое с цукатами в Неаполе.

Кростата – сладкий пирог с рикоттой.

Кростини – тосты с различными начинками.

Лазанья – запечённое блюдо из листов пасты с томатным и белым соусами и разными начинками.

Минестроне – овощной суп.

Мостарда – соус из фруктов, маринованных в горчице и сахарном сиропе.

Ньокки – итальянские клёцки.

Оссобуко – горячее блюдо из телячьей голяшки.

Панини – итальянский сэндвич.

Панна котта – сливочный десерт.

Паста – разнообразные макаронные изделия и блюда из них.

Песто – соус из базилика, пармезана, кедровых орешков и оливкового масла.

Пицца – лепёшка с разными начинками, с томатным соусом и расплавленным сыром.

Полента – каша из кукурузной муки.

Риболлита – суп из фасоли с грудинкой.

Ризотто – блюдо из риса с различными добавками.

Сабайон – десертный яичный крем с добавлением вина.

Сальтимбокка – телятина, обжаренная в ломтиках копчёной ветчины.

Семифредо – домашнее мороженое.

Тирамису – десерт из сыра маскарпоне с бисквитным печеньем.

Фокачча – пшеничная лепёшка.

Фриттата – омлет с различными добавками.

Артишоки по-итальянски

Итальянская паста

Макаронные изделия из пресного или яичного теста. Существует мнение, что пасту в Италии начали готовить после того, как Марко Поло привёз в страну лапшу из Китая в XII веке. По другой версии паста появилась в Италии благодаря захватчикам – арабам.

В традиционной итальянской кухне паста – основное блюдо обеденного стола. Насчитывается более ста разновидностей пасты, обычно её подразделяют на длинную, короткую, мелкую, фигурную, для фарширования и фаршированную. Но практически в каждом регионе Италии есть свои нестандартные разновидности пасты: в Ломбардии готовят пиццоккери – лапшу из смеси гречневой и пшеничной муки, в Эмилия-Романья – пассателли, «колбаски» из панировочных сухарей, в Трентино-Альто-Адидже – канедерли, шарики, сделанные из чёрствого хлеба, во всей центральной Италии – ньокки, клёцки из картофельного теста или манной крупы. Часто тесто пасты окрашивают в различные цвета с помощью овощных соков и чернил каракатицы. Паста подаётся с соусами, используется при приготовлении салатов, супов и вторых блюд.

Как выбирать

При покупке следует обратить внимание на надписи на упаковке пасты. Надпись *di grano duro* означает, что это паста из твёрдых сортов пшеницы (она наиболее полезна), *a trafilata al bronzo* – что паста готовилась с использованием бронзовых форм, при таком способе изготовления на пасте появляются мелкие трещины, благодаря чему готовое блюдо лучше пропитается соусом.

Как хранить

В сухом, защищённом от солнечного света месте. Фаршированную пасту можно хранить в морозилке до полугода.

Как готовить

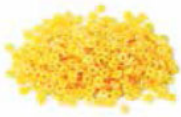
Пасту (кроме фаршированной) следует варить до состояния аль денте, то есть внутри она должна оставаться чуть твердоватой. Воды для приготовления пасты следует брать много, из расчёта 1 литр на 100 граммов пасты. Длинную пасту не стоит ломать, а постепенно укладывать в воду, размягчая нижнюю часть. Следует обязательно учитывать указанное на упаковке рекомендованное время варки для выбранного вида пасты.

Основные виды итальянской пасты

название	Происхождение/описание	Время варки
Длинная паста		
Букатини	Полая внутри круглая паста. С итальянского *bucato* переводится как «дырявый». Родина букатини – Неаполь, часто готовят в Лацио.	9 мин
Вермичелли	Тонкая паста с круглым сечением, диаметром 2,08–2,14 мм. С итальянского *vermicelli* переводится как «червячки». Родина этой пасты – Неаполь. От спагетти отличается длиной (до 25 см).	12 мин
Капеллини	Круглая паста из яичного теста, толщина примерно 1 мм. С итальянского *capellino* переводится как «волосок».	3 мин
Лингуине	Тонкая, плоская на срезе паста. С итальянского *linguine* переводится как «язычки». Родиной лингуине является Лигурия.	10 мин
Спагетти	Паста с круглым сечением, диаметром 1,9–2 мм. В переводе с итальянского *spaghetti* означает «маленькие верёвки».	10 мин
Феттучини	Плоская паста из яичного теста шириной 3–5 мм. Название происходит от итальянского *fettuccia*, что в переводе означает «ленточка».	6 мин

Короткая паста		
Зити	Паста в форме прямых трубочек диаметром 8,3 мм и длиной до 4,8 см с гладкой поверхностью. Родина этой пасты – Неаполь.	9–10 мин
Маккерони	Паста в форме коротких, немного согнутых трубочек, с гладкой или ребристой поверхностью и прямым срезом.	6–10 мин
Пенне	Паста в форме трубочек-перьев длиной до 4 см и диаметром до 1 см с диагонально срезанными краями. На итальянском языке *penna* означает «перо».	9 мин
Пипе ригате	Паста с рифлёной поверхностью, напоминающая по форме раковину улитки. Длина примерно 25 мм, толщина 1,2–1,4 мм. С итальянского *pipe rigate* переводится как «фигурные трубки».	10–11 мин
Паста для фарширования		
Канеллони	Большие гладкие трубки из яичного теста диаметром 2–3 см и длиной 10 см.	Не варят
Конкилье	Ракушки среднего размера с рифлёной поверхностью. *Conchiglie* в переводе – «ракушки».	11 мин

Лазанья	Тонкие пластины пасты из яичного теста с прямыми или с присборенными краями.	5–6 мин
Маникотти	Рифлёные широкие трубочки.	Согласно инструкции
Мелкая паста		
Анелли	Паста в форме маленьких колечек или неправильной формы. Традиционная паста Апулии и Сицилии.	13 мин
Диталини	Паста в форме рифлёных или гладких коротких трубочек. С итальянского *ditalini* переводится как «маленькие напёрстки».	11 мин
Орекьетте	Паста в форме выпуклых лепёшечек немного менее 2 см в диаметре, с бортиками по краям. С итальянского *orecchiette* переводится как «ушки». Традиционная паста округа Апулия.	9 мин
Орзо	Паста, по форме напоминающая ячмень или рис.	11 мин

Стеллине 	Паста в форме звёздочек с круглым отверстием в центре.	10 мин
Филини	Паста в форме тонких коротких нитей.	3 мин
Фигурная паста		
Джемелли	Паста в форме спирали из двух свитых вместе жгутов. Родина этой пасты – Сицилия.	11 мин
Челентани	Паста в виде спиралей с гофрированной поверхностью.	8 мин
Радиатори	Гофрированная паста с глубокими желобками, по форме напоминающая радиаторы.	9 мин
Фарфалле	Паста в форме бабочек или бантиков.	11 мин

Фузилли	Паста в форме спирали длиной примерно 4 см. В переводе с итальянского *fuso* означает «веретено». Родина этой пасты – север Италии.	9 мин
Паста с начинкой		
Капеллетти	Паста из пресного теста с начинкой из сыра, ветчины и мяса. В переводе с итальянского *cappelletti* означает «шапочки». Традиционное блюдо региона Романья.	4–6 мин
Равиоли	Паста из яичного теста с разными начинками, с фигурными краями. В разных регионах страны равиоли могут называться по-разному.	3–10 минут (время приготовления зависит от начинки)
Тортеллини	Паста из яичного теста с начинкой из мяса, ветчины и итальянской колбасы мортаделла. В переводе с итальянского *tortellini* – «маленькие торты». Традиционное блюдо города Болонья. От других фаршированных паст отличаются очень маленьким размером.	8 мин

Рецепты блюд с различными видами итальянской пасты ищите в соответствующих томах энциклопедии.

Итапоа

Блюдо бразильской кухни. Крабовый пудинг.

На 3 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин

300 мл молока 5 % жирности
125 г кукурузного крахмала
1 ломтик белого хлеба
2 яйца
1 большой помидор
300 г свежего мяса крабов
щепотка сушёного майорана
1 ч. л. сливочного масла для смазывания формы
1 ч. л. панировочных сухарей для подготовки формы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 165 ккал

• В сотейнике слегка подогреть стакан молока, всыпать крахмал и хорошо перемешать. Полностью охладить.

• С ломтика белого хлеба срезать корки, мякиш положить в небольшую миску, залить половиной стакана молока, оставить на 5 минут. Хлеб достать, слегка отжать.

• Отделить яичные желтки от белков, белки поставить в холодильник. В блендере взбить замоченный хлеб с желтками, посолить по вкусу, добавить молоко с крахмалом, хорошо перемешать.

• С помидора снять кожицу. Крабовое мясо и помидор нарезать ломтиками. Несколько ломтиков помидора оставить для украшения. В сковороде разогреть сливочное масло, выложить крабовое мясо и помидоры, добавить майоран и перец. Тушить 15 минут. Охладить. Смешать с основной массой.

• В отдельную посуду поместить белки, посолить, взбить до устойчивых пиков. Осторожно ввести взбитые белки в основную массу.

• Форму для запекания смазать сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить тесто. Запечь в духовке при 180 °C в течение 20 минут. Достать из духовки, украсить ломтиками помидора, подать к столу.

Ишкембе чорбасы

Турецкий «антипохмельный» суп из рубца.

На 6 порций
Время приготовления: 2,5 часа

1 кг говяжьего или бараньего рубца
2 л воды
3 ст. л. лимонного сока
6 зубчиков чеснока
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
2 яичных белка
щепотка молотого острого красного перца
щепотка молотого чёрного перца
соль по вкусу

Калорийность: 103 ккал

• Рубец хорошо очистить, промыть, выложить в кастрюлю, залить холодной водой. Добавить 2 ст. ложки лимонного сока.

• Чеснок очистить, 3 зубчика нарезать дольками, остальные мелко порубить. В кастрюлю к рубцу добавить зубчики чеснока, посолить. На сильном огне довести до кипения, убавить огонь до слабого, накрыть кастрюлю крышкой. Варить рубец около 2 часов, до мягкости. Готовый рубец достать из бульона, остудить. Нарезать на мелкие кусочки, вернуть в кастрюлю.

• В кастрюлю долить кипятка, на сильном огне довести до кипения и убавить огонь до слабого.

• В сковороде растопить сливочное масло, поджарить на нём муку 1 минуту. Постоянно помешивая, по одной ложке добавлять в муку горячий бульон до получения густого однородного соуса. Перелить соус в отдельную кастрюлю.

• Яичные белки взбить с 1 ст. ложкой лимонного сока, добавить в кастрюльку с соусом. Влить ещё несколько ложек бульона, перемешать. Приготовленную смесь влить в кастрюлю с супом, посолить, поперчить, добавить чеснок. Варить ещё 1–2 минуты, затем снять с огня и подать суп на стол.

Ишльские тортики

Блюдо традиционной австрийской кухни. Десерт из миндального песочного печенья, прослоенного джемом из малины, с шоколадной глазурью. Рецепт современных ишльских тортиков придумал знаменитый немецкий кондитер Рихард Курт в 1950 году. За этот рецепт он получил Золотую медаль на Всемирной выставке в Брюсселе в 1958 году.

На 15 шт.
Время приготовления: 2 часа + охлаждение

1 стакан миндаля
200 г сливочного масла 120 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара
1 яичный желток
270 г пшеничной муки
150 г малинового джема или конфитюра
Для глазури
50 г тёмного шоколада
100 г сливочного масла
4 ст. л. молока
8 ст. л. сахара
4 ч. л. какао-порошка

Калорийность: 435 ккал

• Приготовить тесто. Миндаль поджарить на сухой сковороде 3–4 минуты, немного охладить, измельчить блендером. Сливочное масло взбить с сахаром и ванильным сахаром до кремообразной консистенции. Влить желток, тщательно перемешать. Добавить миндаль и муку. Замесить однородное тесто. Завернуть в фольгу, поместить в холодильник на 2 часа.

• На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в пласт толщиной 3–4 мм, стаканом вырезать 30 круглых печений. Выложить печенья на смазанный противень, выпечь в духовке при температуре 190 °С в течение 10–12 минут, до золотистого цвета. Достать из духовки, переложить на решётку и слегка остудить.

• Готовое печенье намазать джемом или конфитюром, накрыть вторым печеньем. Сформировать таким образом 15 тортиков. Разложить тортики на стеклянное блюдо большого диаметра так, чтобы между ними было не менее 2 см.

• Приготовить глазурь. Шоколад и сливочное масло

поместить на водяную баню, полностью растопить. Влить молоко, перемешать. Всыпать сахар, перемешать. Добавить какао, перемешать. Готовить глазурь на водяной бане, помешивая, 5 минут. Снять с водяной бани, немного остудить.

• С помощью чайной ложки полить тортики глазурью, для чего на каждый тортик налить 1 ч. ложку глазури и повторять, переходя от первого тортика к последнему, до тех пор, пока не закончится глазурь.

• Оставить тортики на блюде до полного застывания глазури, после чего аккуратно снять с блюда при помощи широкой лопатки и переложить на тарелку для подачи.

Й

Йогурт

Кисломолочный продукт, получаемый из молока путём сквашивания его при помощи болгарской палочки и палочки термофильного стафилококка. Название происходит от турецкого *yogurmak* – «месить», вероятнее всего, в турецкой кухне этот продукт появился благодаря древним скифам, а напиток, производимый ими путём сквашивания молока в кожаных бурдюках, и был предком современного йогурта. Позже йогурт стал известен на территории всей Османской империи, откуда его переняли древние булгары, которые обосновались на Балканском полуострове, и в странах, образованных ими, особенно в Болгарии, йогурт стал национальным напитком.

Несмотря на то, что йогурт – один из древнейших продуктов, изучать его действие на организм стали только в начале XX века, благодаря работам русского учёного И. И. Мечникова, которым была выделена та самая палочка, что делает йогурт полезным. В честь страны её происхождения палочку назвали «болгарской».

Современный йогурт промышленным способом производят в особых центрифугах, где шарики молочного жира разбивают на мелкие частицы, потом в массу добавляют закваску, далее йогурт настаивают несколько часов и фасуют для продажи. Для придания различных вкусов в йогурт добавляют пюрированные и целые ягоды, сок и кусочки фруктов, злаки и орехи.

В зависимости от густоты продукта различают несколько видов йогурта: питьевой, столовый, десертный и греческий. Последний по консистенции ближе к сметане, отличается ярко выраженным кислым вкусом. Для определения содержания микроорганизмов в йогурте была введена специальная мера – КОЕ (колониеобразующая единица).

Употребление йогурта способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, улучшает кроветворение и стимулирует работу головного мозга.

В кулинарии йогурт используется для производства десертов, соусов, выпечки. Сам йогурт можно приготовить в домашних условиях. В разных странах йогурт имеет разные названия: в Узбекистане и Азербайджане – катык, в Армении – мацун, в Грузии – мацони, в Египте – лебен, в Италии на Сицилии – мецорад.

Как выбирать

При покупке следует обратить внимание на показатель КОЕ, обозначенный на упаковке йогурта. В качественном йогурте должно содержаться не менее 100 млн. КОЕ, что означает 100 млн. живых бактерий в 1 г продукта. Йогуртом может называться только продукт с живыми бактериальными культурами, в то время как различные производные от этого слова означают, что продукт прошёл термическую обработку, сохранив лишь вкус, но не полезные свойства. Это можно проверить и по сроку хранения: у натурального йогурта он составляет не более 1 месяца.

Домашний йогурт

Для приготовления йогурта в домашних условиях используют специальное устройство – йогуртницу (*см. Йогуртница*), возможно приготовление йогурта в мультиварке. Подогретое молоко смешивают со специальной сухой закваской, затем молоко вливают в тару и выдерживают при температуре не более 40 °C в течение 8–10 часов, для завершения процесса ферментации йогурт помещают в холодильник на 4–6 часов. Для придания вкуса после сквашивания в йогурт добавляют варенье, фруктовый

сок, пюре из ягод или фруктов, ягоды целиком или кусочки фруктов. При приготовлении сливочного йогурта перед внесением закваски молоко смешивают со сливками в пропорции 4:1. Если для приготовления йогурта используется натуральное молоко, его сначала кипятят, аккуратно и тщательно снимая пенку, затем охлаждают до температуры 40 °С. В качестве закваски можно использовать промышленную сухую закваску, натуральный йогурт (или биойогурт) промышленного производства (125 мл на 1 л молока).

На 7–8 порций (1 л готового йогурта или 8 баночек для йогуртницы по 125 мл)

Время приготовления: 30 мин + настаивание и охлаждение

1 л молока

1 пакетик сухой йогуртовой закваски (или 125 мл натурального биойогурта)

Калорийность: 60 ккал

• Посуду для приготовления йогурта обдать кипятком, тщательно высушить.

• В отдельной посуде довести молоко до момента закипания, снять с огня, остудить до температуры 40 °С (температуру молока можно определить, капнув его на внутреннюю сторону запястья, молоко должно не обжигать, но быть горячим).

• В отдельной глубокой посуде смешать закваску с половиной стакана тёплого молока, постепенно влить всё молоко, тщательно перемешать.

• Перелить приготовленную молочную массу в баночки для приготовления йогурта. Не накрывая, поместить в йогуртницу, включить прибор на 8–10 часов.

• Достать йогурт из йогуртницы, баночки закрыть крышками и поместить в холодильник на 4–6 часов.

Йогуртница

Электрический прибор для приготовления йогурта в домашних условиях. Йогуртница состоит из двух частей: нагревающей платформы и ёмкостей для приготовления йогурта. Ёмкости могут быть объемом 1 литр, 500 мл, 250 мл и 125 мл. Изготавливают ёмкости из пластика или стекла. Благодаря нагревающей платформе в приборе поддерживается постоянная температура около 40 °C. Йогуртницы имеют ряд дополнительных функций: таймер приготовления, таймер отключения, звуковой сигнал готовности. Ёмкости для приготовления йогурта рекомендуется стерилизовать или обдавать кипятком перед каждым использованием.

Десерт из йогурта и клубники с желатином

На 5 порций
Время приготовления: 30 мин + застывание

1 стакан овсяных хлопьев экстра
500 г свежей клубники
3 ст. л. сахара

3 ст. л. желатина
500 мл сливочного йогурта
свежая мята для украшения

Калорийность: 149 ккал

• Овсяные хлопья обжарить, помешивая, на сухой сковороде на сильном огне в течение 5 минут, снять с огня, полностью остудить.

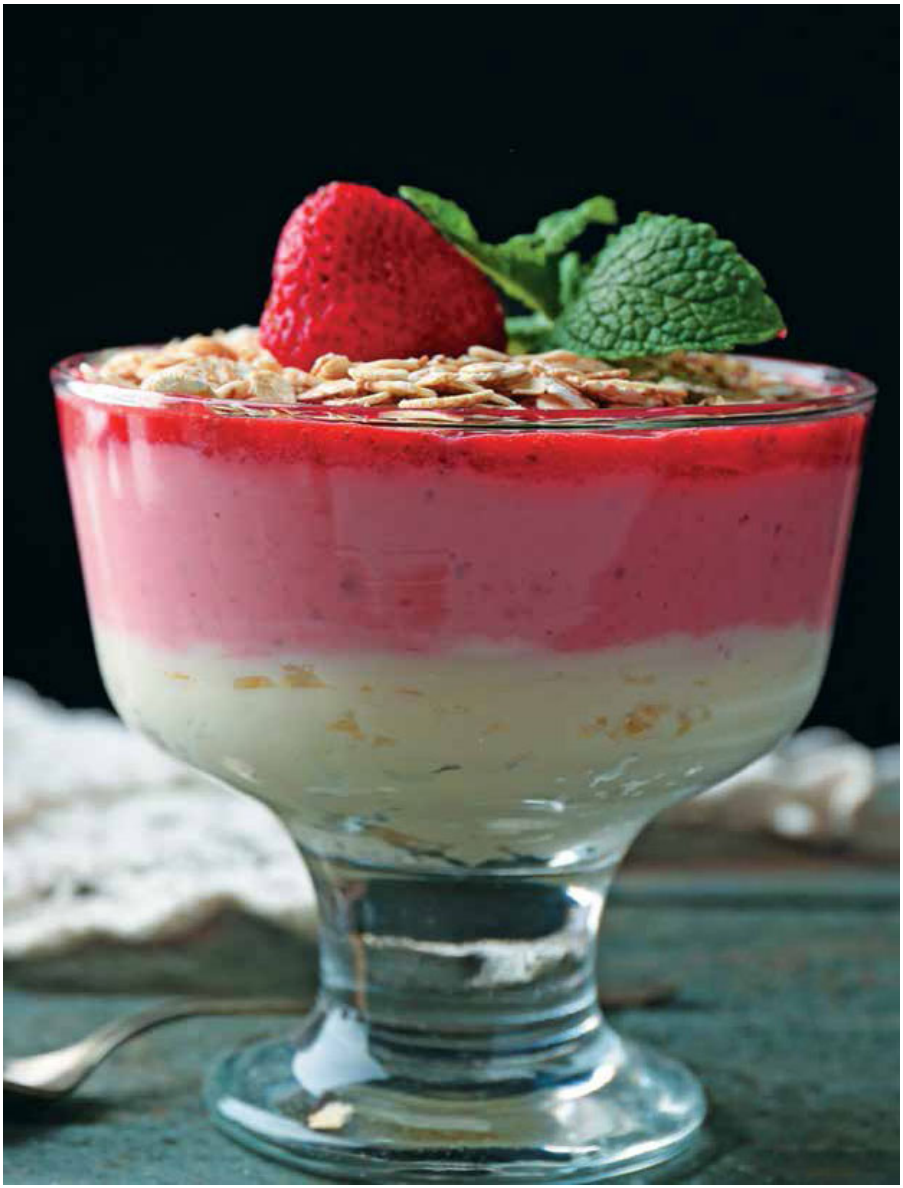
• Клубнику вымыть, отделить чашелистики, несколько ягод оставить для украшения, остальные пюрировать блендером. Приготовленное пюре проварить на среднем огне 3–4 минуты, снять с огня, добавить сахар, тщательно перемешать.

• Половину желатина растворить в небольшом количестве тёплой воды, влить желатин в пюре, тщательно перемешать.

• Оставшийся желатин растворить в небольшом количестве горячей воды, влить в йогурт, тщательно перемешать.

• По пяти высоким стаканам или креманкам распределить поровну половину йогурта, оставить на 5 минут. Сверху разлить половину пюре из клубники, оставить на 5 минут. Насыпать в каждый стакан по 1–2 ст. ложки хлопьев. Слои повторить.

• Убрать в холодильник на 1–2 часа. При подаче украсить ягодами клубники и мятой.



Фрогурт (замороженный йогурт) с апельсином

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин + застывание

3 апельсина
3 ст. л. мёда
300 мл сливочного йогурта
300 мл греческого йогурта

100 г сахара

Калорийность: 153 ккал

• Апельсины очистить, каждую дольку освободить от плёнок и косточек. К мякоти апельсина добавить мёд, массу перемолоть блендером до однородного состояния.

• Сливочный йогурт смешать с греческим, добавить сахар, взбить блендером до полного растворения сахара.

• Половину апельсиновой массы смешать с половиной йогуртовой массы.

• В формочки для мороженого или узкие высокие стаканы выложить апельсиновую массу, сверху выложить массу из апельсинов и йогурта, затем йогуртовую массу.

• В каждую формочку или стакан вставить палочку для мороженого. Поместить формочки в морозилку на 6–8 часов.

• Достать формочки из морозилки, оставить на 10 минут в тепле, извлечь фрогурт, подать к столу.

Йоркширский пудинг

Блюдо традиционной английской кухни. Настоящий йоркширский пудинг готовят в одной духовке с мясом, мясо запекается сверху на решётке, под него помещается форма с пудингом так, чтобы вытопившийся мясной сок капал на пудинг. Йоркширский пудинг подаётся как гарнир к запечённому мясу и является неотъемлемой частью британского воскресного обеда.

Время приготовления: 40 мин + охлаждение

2 стакана молока
2 стакана пшеничной муки
8 яиц
0,25 ч. л. тёртого мускатного ореха
2 ст. л. топлёного свиного жира для смазывания формы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 269 ккал

• Молоко довести до кипения, немного охладить. С помощью блендера смешать муку и яйца, продолжая взбивать, постепенно влить всё молоко. Добавить мускатный орех, соль и перец, тщательно перемешать. Накрыть тесто крышкой и убрать в холодильник на 1 час.

• Тесто достать из холодильника, перемешать. В форму для выпечки маффинов в каждое углубление выложить свиной жир, поместить форму в духовку, разогретую до 250 °C, на 5–7 минут, до закипания жира.

• Достать форму из духовки, кисточкой распределить свиной жир по всей поверхности формы. Влить в углубления формы тесто.

• Выпекать пудинг в духовке 10 минут при 230 °C, затем снизить температуру до 200 °C и выпекать ещё 15 минут.

• Достать пудинг из духовки, извлечь из формы, остудить на решётке.

K

Кабан

Крупная дичь, мясо которой издревле употребляется в пищу. Отличительной особенностью такого мяса является его насыщенный красный цвет и отсутствие жира. При этом оно обладает замечательными вкусовыми характеристиками. Рецептов приготовления мяса кабана насчитываются десятки, но для того, чтобы блюдо получилось вкусным, нужно соблюдать определённые правила. Мясо используют в основном для вторых блюд. Если был забит взрослый самец, то для удаления запаха мясо следует вымачивать в 1–2 % растворе уксуса в течение 2–4 часов, если же возраст кабана не превышает 3–6 месяцев, то вымачивать его не нужно. Мясо взрослых матёрых кабанов лучше не употреблять. Чтобы мясо кабана получилось вкусным, его лучше запекать, тушить или жарить.

Рецепт приготовления мяса кабана под винным соусом см. в статье Дичь.

Кабанос

Польские длинные и тонкие копчёные колбаски. Готовятся из смеси постной и жирной свинины, приправляются, кроме соли, перцем, чесноком и гвоздикой, длительное время коптятся, поэтому могут храниться в прохладном месте несколько месяцев.

Кабаносси

Итальянские тонкие сырокопчёные колбаски, по вкусу напоминающие салями. Готовятся из смеси свинины и говядины, приправляются перцем, паприкой, семенами горчицы. Колбаски кабаносси в итальянской кухне часто используют для приготовления супов, жаркого, добавляют в пиццу или пасту. В любых рецептах их можно заменять охотничьими колбасками.

Кабартма

Разновидность пышек в татарской кухне. Кабартма готовится из дрожжевого теста и обжаривается в растительном масле.

Время приготовления: 3,5 часа

1 пакетик сухих дрожжей
50 г сахара
500–550 г пшеничной муки
300 мл воды
1 яйцо
30 г маргарина
растительное масло для жарки
сахарная пудра для посыпки
соль по вкусу

Калорийность: 243 ккал

• Дрожжи всыпать в небольшую миску, добавить 1 ч. ложку сахара и 1 ч. ложку муки, перемешать, залить тёплой водой (температура не выше 35 °С), оставить, пока дрожжи не начнут бродить.

• Яйцо взбить с сахаром, всыпать муку, влить дрожжи, посолить. Маргарин растопить, добавить в мучную смесь. Замесить тесто, оно должно получиться липким.

• Миску смазать растительным маслом, положить в неё тесто, убрать в тёплое место на 1 час (можно использовать для этого разогретую до 50 °С духовку). Тесто должно увеличиться в объёме в два раза. Через час тесто обмять, снова убрать в тепло, дождаться, когда оно опять поднимется.

• Смазать стол растительным маслом, выложить тесто, скатать из него жгут, разрезать на 18–20 одинаковых кусочков. Скатать из кусочков теста шарики, в центре продавить пальцем дырку. Выложить кабартму на противень, оставить на 20 минут.

• В казан или кастрюлю с толстым дном налить растительное масло, разогреть его, обжарить заготовки из теста небольшими порциями. Выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой. Немного остудить и подавать к столу.

Кабачок

Разновидность тыквы, плоды которой имеют овальную продолговатую форму. Относится к семейству Тыквенные. Цвет плодов варьируется от белого и жёлтого до тёмно-зелёного (цукини). Мякоть плодов мягкая, нейтральная по вкусу. Родиной кабачка является Северная Мексика. Интересно, что в древности в пищу употребляли не плоды, а семена растения. В Европу кабачок попал в XVI веке и, как многие другие необычные растения, выращивался исключительно в ботанических садах. Первыми употреблять в пищу плоды кабачка стали итальянцы, затем эта традиция распространилась по всей Европе и за её пределами. В Россию кабачки попали лишь в XIX веке из Греции и Турции, о чем свидетельствует название «кабачок» (тыква по-турецки – «кабак»).

Кабачок относится к низкокалорийным продуктам, поэтому он рекомендуется для диетического питания. Как и арбуз, кабачок содержит много воды (до 94,5 %), а также углеводы (5 %) и белок (0,5 %). В составе плодов минеральные соли калия, фосфора, кальция, магния, железа, серы и др. Содержит кабачок и полезные микроэлементы, такие как титан, алюминий, молибден, цинк, литий, а также витамины B_1, B_2, витамин С, каротин, никотиновую кислоту и пр. Он обладает выраженными мочегонными свойствами, оказывает противоаллергическое и противоанемическое действие, улучшает ток желчи. В лечебных целях используют как мякоть, так и семена кабачка, которые рекомендуется подсушить в духовке и употреблять по несколько штук в день.

Широко применяется кабачок и в кулинарии. Обычно используют молодые плоды с мягкой кожицей. Их тушат, жарят, фаршируют, готовят из них оладьи, рагу, салаты и даже варят варенье. Изысканное блюдо французской кухни – фаршированные цветки кабачка.

Как выбирать

Лучше выбирать небольшие плоды, у которых мало семян, с блестящей тонкой кожицей. Важно, чтобы кожица кабачка была неповреждённой. Спелый плод твёрдый и плотный на ощупь.

Как хранить

Хранить кабачки нужно в прохладном месте, лучше всего в специальном отделении холодильника для овощей. Свежие плоды хранятся недолго, поэтому покупать их про запас не следует. Долго хранятся даже при комнатной температуре крупные спелые плоды с жёсткой кожицей, однако их мякоть по вкусу намного уступает мякоти молодых плодов.

Подготовка

Молодые плоды в подготовке не нуждаются. Старые нужно очистить от твёрдой корки и выскрести центральную часть с семенами.

Кабачковая икра

Время приготовления: 50 мин

1 кг кабачков
1 морковь
1 луковица
50 мл растительного масла
2 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
2 зубчика чеснока
1 ч. л. столового уксуса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Очистить и мелко нарезать кабачки, морковь и лук. Кабачки присыпать солью, дать постоять, затем отжать лишнюю влагу.

• В сковороде на растительном масле спассеровать лук, добавить морковь и обжаривать пару минут. Затем положить кабачки и обжарить овощи вместе пару минут. Добавить томатную пасту, сахар и соль по вкусу, тушить 30 минут. В конце добавить пропущенный через пресс чеснок, уксус и перец по вкусу.

• Выложить икру в подготовленные банки и закатать или охладить перед подачей.

Кабачки, тушённые в сметане

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

2 средних кабачка
0,5 пучка петрушки
0,5 пучка укропа
1 ст. л. растительного масла
молотый белый перец
5 стаканов сметаны 15 % жирности
соль по вкусу

Калорийность: 69 ккал

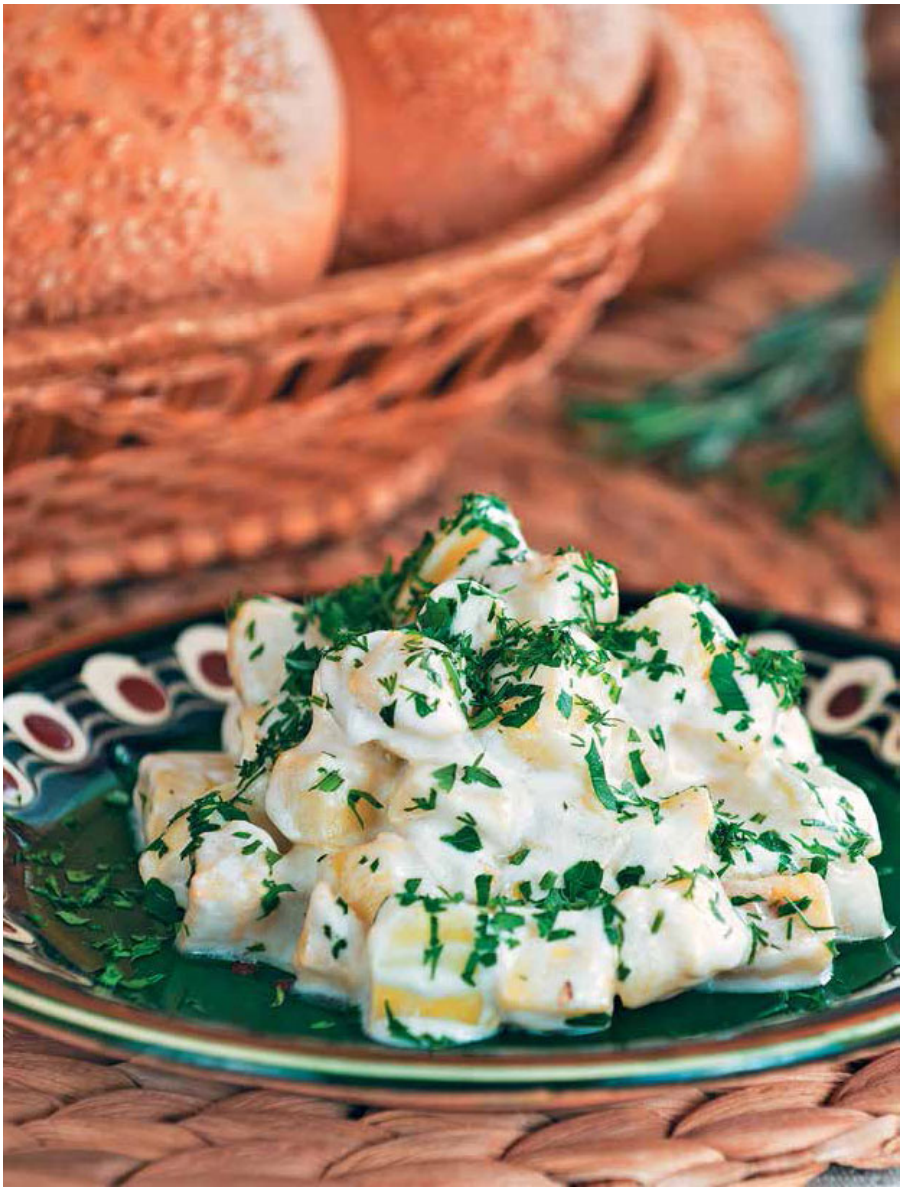
• Кабачки помыть, по желанию очистить, нарезать на кубики 1,5 см. Петрушку и укроп помыть, стряхнуть воду, мелко порубить.

• Выложить кабачки на противень, сбрызнуть растительным маслом, поместить на 15 минут в разогретую до 180 °С духовку.

• Переложить кабачки в глубокую сковороду, добавить соль,

перец, перемешать, залить сметаной. Довести до кипения, снять с огня.

• Посыпать готовые кабачки зеленью и подавать к столу.



Кабачки, фаршированные овощами

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

6 небольших молодых кабачков
1 морковь
1 луковица
3 ст. л. растительного масла
3 ст. л. натёртого корня сельдерея
2 ст. л. пшеничной муки
1 стакан томатного сока
100 г натёртой брынзы
4 зубчика чеснока
1 пучок петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Кабачки помыть, обсушить, удалить хвостики, разрезать пополам. Выскрести мякоть, чтобы получились «лодочки». Морковь помыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарубить.

• На сковороде разогреть 1,5 ст. ложки растительного масла, выложить лук, морковь, корень сельдерея и обжарить до мягкости, в конце посолить.

• Овощной фарш выложить в «лодочки» из кабачков. Сверху посыпать мукой, обжарить на оставшемся растительном масле до золотистой корочки.

• Переложить кабачки в форму для запекания, залить томатным соком, посыпать брынзой, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 15–20 минут. Достать из духовки, немного остудить.

• Чеснок очистить, мелко порубить. Петрушку помыть, обсушить, мелко нарезать.

• Кабачки посыпать чесноком и зеленью, подавать к столу.

Оладьи из кабачков

На 6 порций
Время приготовления: 20 мин

2 средних кабачка
3 зубчика чеснока
1 яйцо

3 ст. л. пшеничной муки
0,5 пучка кинзы или петрушки
4 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 139 ккал

• Кабачки помыть, удалить хвостики, по желанию очистить. Натереть на крупной тёрке.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс, добавить к кабачкам. Разбить в смесь яйцо, всыпать муку, посолить, поперчить по вкусу. Хорошо перемешать. Кинзу промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать, добавить в тесто.

• На сковороде разогреть растительное масло. Ложкой выкладывать оладьи на сковороду и обжаривать с обеих сторон до золотистого цвета.

• Готовые оладьи выложить на блюдо, немного остудить, украсить зеленью. Подавать со сметаной.

Каббес

Блюдо немецкой кухни. В некоторых частях Германии, например, в Саксонии, для его приготовления используют свиную голову, в других заменяют её свиными рёбрами. Мясо тушится с кислой капустой, луком и яблоками.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 40 мин

600 г свиных рёбер
1 крупное кисло-сладкое яблоко
1 крупная луковица
800 г кислой капусты
5 ягод можжевельника
1 стакан сухого белого вина
Для соуса
2 ст. л. топлёного свиного жира
2 ст. л. пшеничной муки
2 стакана воды или мясного бульона
3 ст. л. тёртого хрена
3 ст. л. сливок
соль по вкусу

Калорийность: 243 ккал

• Свиные рёбра помыть, сложить в кастрюлю. Налить воду, чтобы она покрывала рёбра. Поставить кастрюлю на огонь, варить до полуготовности, около 30 минут.

• Яблоко помыть, очистить от кожуры, мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать.

• В кастрюлю с рёбрами выложить капусту, добавить яблоко, лук и ягоды можжевельника. Тушить 30–40 минут, пока бульон полностью не выкипит. Влить белое вино, перемешать.

• Приготовить соус. Растопить свиной жир в сковороде, добавить муку, немного обжарить. Затем влить бульон, добавить тёртый хрен и сливки, посолить по вкусу. На слабом огне довести до кипения, постоянно помешивая, снять с огня и охладить.

• Свиные рёбра с капустой выложить на блюдо, подавать с соусом.

Кабеку

Мягкий французский сыр. Традиционно кабеку производят в областях Керси, Руэрг и в Перигоре. До недавнего времени сыр не имел общего наименования, и лишь в 1988 году этому виду сыра было присвоено название кабеку. Сырьём для сыра служит козье молоко либо смесь овечьего, козьего и коровьего молока. Жирность кабеку не менее 45 %, а время созревания составляет 10–12 дней. Головка сыра покрыта ребристой корочкой с белым налётом плесени. Для придания пикантности сверху сыр иногда посыпают чёрным перцем и хранят завёрнутым в листья каштана.

Кабоб

Узбекская разновидность кебаба – блюда из рубленого мяса, которое готовится на шампурах над углями или жарится на сковороде.

Кабоб из говядины с гранатом

На 3 порции
Время приготовления: 3 часа

600 г отварной говядины
3 средние луковицы
2 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. говяжьего жира
5 ст. л. зёрен граната
соль и перец по вкусу

Калорийность: 209 ккал

• Говядину пропустить через мясорубку. Лук очистить, разрезать на 4 части, пропустить через мясорубку. Фарш перемешать, убрать в холодильник на 2–3 часа.

• Достать фарш, сформировать небольшие колбаски, обвалять их в муке.

• На сковороде растопить говяжий жир, обжарить колбаски до золотистого цвета в течение 4–5 минут со всех сторон. Уменьшить огонь, жарить ещё 10–12 минут.

• Выложить кабоб на блюдо, украсить зёрнами граната, подавать к столу.

Кава

Испанское вино, разновидность игристых вин. Традиционно кава производится в Каталонии. Автором первого испанского игристого вина стал каталонец Дон Хосе Равентос, потомственный винодел, семья которого владела винными заводами с 1551 года. Чтобы расширить ассортимент напитков, Дон Хосе освоил технологию производства шампанского во Франции и успешно внедрил её у себя на родине в 1872 году.

Для производства вина используются три сорта винограда: Макабео, Шарелло и Парельяда. Сегодня кава является одним из мировых лидеров среди игристых вин.

Кагор

Красное сухое вино, производимое во французском регионе Каор. Сырьём для вина в основном служит виноград сорта Мальбек. Кагор отличается очень тёмным цветом, поэтому в старину его называли «чёрным вином». Со времён Средневековья кагор конкурировал с винами бордо, позднее вместе с кларетом поставлялся в Англию. Известно, что Пётр I очень высоко оценил это вино и вменил в обязанность служителям православной церкви в России использовать именно его для таинства причастия, для чего царём был налажен ввоз этого вина из Франции.

Сейчас на постсоветском пространстве кагором называют красное креплёное десертное вино, которое производят путём нагрева виноградного сусла и мезги. Выдерживают такое вино 2–3 года. Кагор всё так же используется в церковных обрядах, как и прежде.

Казан

Широкая ёмкость с толстыми стенками, изготавливается из чугуна. Форма казана полусферическая с расширяющимися кверху краями. Благодаря толстым стенкам пищу в казане можно доводить до готовности после того, как его снимут с огня. Это придаёт блюдам, приготовленным в казане, особый вкус и сочность. Полукруглая форма даёт возможность нагреваться не только продуктам на дне казана, а всему их объёму. Кроме того, такая форма позволяет пище нагреваться быстрее, что значительно экономит топливо. Казан широко используется в странах Средней Азии, Казахстане и Азербайджане. Именно казан традиционно используют для приготовления плова.

Казахская кухня

Казахская кухня сформировалась в течение многих веков как кухня кочевого народа, отсюда её характерные особенности. Прежде всего, в казахской кухне традиционно много мясных блюд. В основном используется баранина или конина, хотя есть рецепты и с говядиной, и даже с мясом верблюда. «Жемчужина» казахской кухни – бешбармак, ароматное мясо, которое едят с домашней лапшой. Обычно к нему подаётся бульон сорпа в пиалах. Вообще мясо принято отваривать, чтобы оно стало очень мягким и буквально таяло во рту.

В казахской кухне исторически почти не используются овощи, лишь лук и некоторые пряные травы, также блюда готовятся почти без специй.

Кисломолочные продукты – айран, каймак, кумыс, курт и пр. – готовят по старинным рецептам, сохраняя уникальные свойства и вкус исходного продукта – молока. Сырьём для них часто служит верблюжье молоко или молоко кобыл. Для сквашивания молока его помещают в кожаные бурдюки.

Ни один казахский дастархан не обходится без вкусной и разнообразной выпечки, один из самых популярных её видов – самса с мясной начинкой. Также в рационе каждой семьи обязательно присутствуют каши – сумалак (из проросшей

пшеницы) и наурыз коже (каша из семи видов злаков).

Жители Казахстана отличаются врождённым гостеприимством. В этой стране можно встретить оригинальные застольные традиции, призванные продемонстрировать почёт и уважение к гостям. Обязательным атрибутом любого застолья является чай, которым встречают каждого гостя, заглянувшего в дом. Наряду с обычным чёрным чаем пьют так называемый ширчай – солёную смесь чая, молока и масла, куда иногда также добавляют муку и обжаренные кусочки курдючного сала. Этот калорийный напиток способен утолить не только жажду, но и голод. Завершается любая трапеза, как правило, кумысом – кисломолочным напитком.

Современная казахская кухня пополнилась блюдами народов, традиционно проживающих по соседству, так, во многих рецептах можно без труда узнать блюда соседней Киргизии.

Важнейшие блюда казахской кухни (в алфавитном порядке): [3]

Айран – кисломолочный напиток.
Баурсаки – жаренные во фритюре шарики из теста.
Бешбармак – отварное мясо с лапшой.
Казы – колбаса из конины.
Каймак – аналог сметаны.
Катык – аналог густой простокваши.

Кумыс – напиток из кобыльего молока.
Курт – солёный домашний сыр.
Куырдак – блюдо из субпродуктов с картофелем.
Лагман – блюдо из мяса, овощей и длинной лапши.
Манты – блюдо, схожее с пельменями, с мясной начинкой.
Самса – пирожки с мясом.
Сорпа – мясной бульон.
Сумалак – каша из проросшей пшеницы.
Шек-шек (чак-чак) – десерт из жареного теста с мёдом.
Шельпек – тонкая лепёшка.
Ширчай – солёный чай с молоком и маслом.

Казы

Традиционная для Башкирии, Казахстана, Киргизии, Татарстана и Узбекистана колбаса из конины. Для её приготовления используется мясо с рёбер, которое обычно не перемалывают в фарш, а оставляют целым. Перед тем, как наполнить мясом кишку, его смазывают специями и пряностями. Казы отваривают, коптят и вялят. Такая колбаса подаётся на праздничный стол и считается деликатесом.

Кайенский перец

см. Перец чили.

Кайзершмаррн

(нем. *Kaiserschmarrn* – омлет кайзера)

Сладкий омлет, блюдо австрийской кухни. Считается, что появилось оно благодаря императору Францу Иосифу, повар которого разорвал неудавшийся омлет на кусочки и выдал их за новое блюдо. Согласно другой легенде, омлеты специально делили на куски, чтобы раздать их бедным.

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

200 г пшеничной муки
2 яйца
200 мл молока
1–3 ст. л. сахара
1 щепотка соли
30–50 г мелкого изюма без косточек
1 ст. л. растительного масла
сахарная пудра для посыпки
джем, варенье или свежие ягоды для подачи

Калорийность: 281 ккал

• В миску всыпать муку, добавить яичные желтки и молоко, замесить тесто.

• Белки взбить с сахаром и солью в густую, плотную пену. Добавить их в мучную смесь, хорошо перемешать. Всыпать изюм.

• На сковороде разогреть растительное масло, вылить тесто, поджарить с обеих сторон, затем разрубить омлет на кусочки и поджарить их отдельно.

• Выложить омлет на блюдо, посыпать сахарной пудрой. Подавать с джемом, вареньем или свежими ягодами.

Каймак

Молочный продукт, традиционный для некоторых тюркоязычных народов. Готовят его из цельного молока, по консистенции он напоминает мягкое сливочное масло или густую сметану. У каждого народа есть свои особенности приготовления каймака, поэтому он может отличаться по цвету и вкусу. Употребляют каймак отдельно или подслащивают его мёдом и вареньем.

Узбекский каймак

Время приготовления: 20 мин + настаивание

5 л свежего молока

Калорийность: 242 ккал

• Довести до кипения молоко, разлить его по открытым чашкам объёмом 300–400 мл. Накрыть чашки марлей, оставить на 14–15 часов.

• Снять с молока образовавшийся жирный плотный верхний слой, переложить его в небольшую кастрюльку. Взбить массу венчиком до однородного состояния.

• Поставить кастрюльку на слабый огонь и, постоянно помешивая, подогреть смесь, не доводя до кипения. Перелить готовый каймак в пиалы и убрать в холодильник.

Кайпиринья

Бразильский алкогольный коктейль. Его по праву можно назвать «народным», поскольку с португальского *caipirinha* переводится как «напиток крестьян». Этот коктейль – настоящая «визитная карточка» Бразилии. Его кисло-сладкий вкус ассоциируется с жарким солнцем и тёплым морем. Считается, что рецепт напитка придумали рабы, трудившиеся на тростниковых плантациях португальцев. За пределами Бразилии коктейль узнали только в начале XX века. В состав напитка входят кашаса (тростниковая водка), лайм и тростниковый сахар.

На 1 порцию

0,5 лайма
2 ч. л. тростникового сахара
колотый лёд
50 мл кашасы (рома или водки)

• Половину лайма разрезать на 4 части, дольки положить в стакан.

• Всыпать сахар, подавить лайм ложкой или барным пестиком-мадлером. Перемешать, чтобы сахар растворился в соке лайма.

• Наполнить стакан колотым льдом доверху.

• Влить кашасу, перемешать. Украсить коктейль долькой лайма, пить через трубочку.

Кайса

Сушёные абрикосы без косточек. В отличие от кураги, кайса – это не разрезанный, а целый абрикос без косточки, которая выдавливается из плода. Считается, что кайса менее полезна, чем урюк (сушёный абрикос с косточкой), поэтому её чаще употребляют не как лечебное средство, а как сладкое лакомство.

Тем не менее, в кайсе присутствуют такие полезные вещества, как фосфор, железо, кальций, калий, органические кислоты, пектин, витамин B_5. В кайсе содержится много сахара, йода и каротина. Кайса, как и другие виды сушёного абрикоса, будет полезна людям, страдающим эндокринными заболеваниями, расстройствами нервной системы и тем, кто хочет надолго сохранить молодость.

В кулинарии кайсу используют для приготовления компотов, выпечки, тушат с мясом, а также употребляют как самостоятельный десерт.

Кайсаба

Азербайджанский традиционный десерт из сушёных абрикосов, алычи и гранатового сока.

На 2 порции
Время приготовления: 25 мин

0,5 стакана свежей алычи
1 стакан кураги или кайсы
2 ст. л. сливочного масла
0,5 стакана гранатового сока
1 ст. л. сахара
2 ст. л. воды

Калорийность: 229 ккал

• Алычу вымыть, дать стечь воде, удалить косточки. Курагу или кайсу вымыть, обсушить.

• Сливочное масло растопить в сковороде, обжарить алычу, пока не выделится сок.

• Добавить курагу, обжарить ещё 10–15 минут до золотистой корочки.

• Влить в сковороду гранатовый сок, добавить сахар, довести до кипения, снять с огня.

• Подавать в горячем или охлаждённом виде.

Кайсо

Популярный во всём мире салат японской кухни из морских водорослей.

На 2 порции
Время приготовления: 2 часа

0,5 стакана соевого соуса
0,5 стакана воды
2 ч. л. крахмала
2 ч. л. коричневого кунжутного масла
2 ч. л. лимонного сока
2 ч. л. саке
0,5 ч. л. молотого перца чили
3–4 ст. л. обжаренных семян кунжута
100 г сухих морских водорослей кайсо
лимон и стебель сельдерея для украшения

Калорийность: 71 ккал

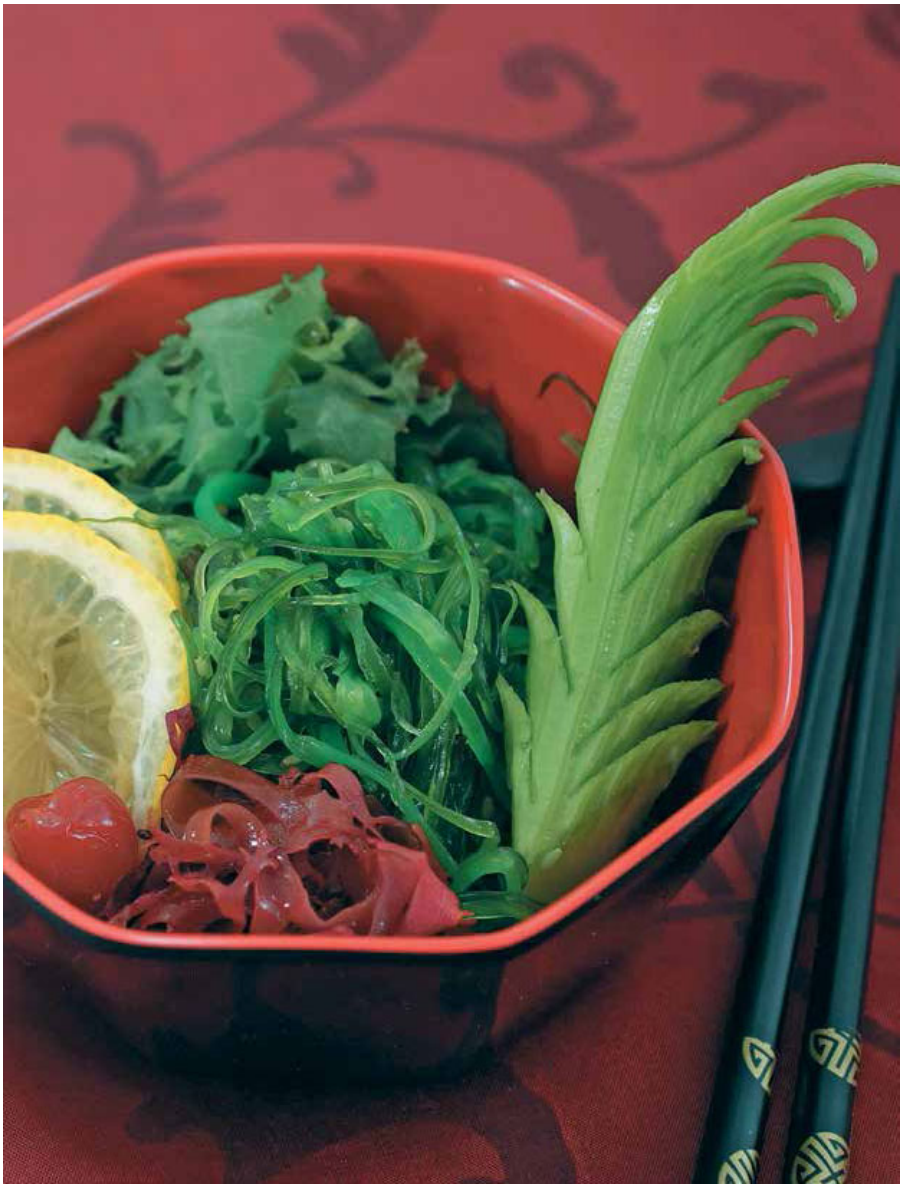
• Смешать в кастрюле соевый соус и половину воды, подогреть смесь на среднем огне.

• В оставшейся воде развести крахмал, постоянно помешивая, влить его в кастрюлю.

• Когда соус загустеет, снять его с огня, добавить кунжутное масло, сок лимона, саке, молотый перец и семена кунжута.

• Водоросли залить соусом, оставить мариноваться в течение 1–2 часов.

• Выложить на тарелки, украсить ломтиком лимона и нарезанным ломтиками сельдереем, подавать к столу.



Какао

Вечнозелёное дерево, относящееся к семейству Мальвовые. Родиной какао является Южная Америка, но сегодня растение культивируется по всему миру. Деревья могут достигать 12 м в высоту, а плоды крепятся не к ветвям, а к стволу. Формой плоды напоминают лимон с продольными бороздками. Внутри плода содержатся от 20 до 60 крупных семян, которые называют какао-бобами. Они располагаются в несколько рядов и окружены мякотью.

Употреблять плоды какао в пищу начали ещё в древности, правда, использовали сладкую мякоть, из которой готовили алкогольный напиток. Индейцы майя и ацтеки считали плоды какао священными и употребляли их во время ритуальных церемоний. Европейцы узнали какао только в 1519 году, во время испанского завоевания Америки. Долгое время напиток из какао-бобов был доступен лишь европейской знати, в XVII веке в него стали добавлять сахар и называть «любовным напитком». В 1828 году впервые было получено масло из какао, что дало возможность производить твёрдый шоколад в плитках. С этого момента он стал доступным для широкой публики.

Какао-бобы отличаются сложным химическим составом, в них содержатся белки, углеводы, дубильные и разнообразные минеральные вещества, кофеин и теобромин. Содержание последнего делает напиток какао лекарством от кашля, поскольку подавляет кашлевой рефлекс. Кофеин действует возбуждающе на нервную систему, а большое количество антиоксидантов, содержащихся в какао, способствует продлению молодости и оказывает противораковое действие.

Какао широко применяют в кулинарии, в основном для приготовления шоколада, кремов и десертов, а также любимого многими горячего напитка, который готовится из какао-порошка, молока или воды и сахара.

Какао на молоке

На 1 порцию
Время приготовления: 10 мин

250 мл молока
1 ч. л. какао-порошка
2–3 ч. л. сахара

Калорийность: 102 ккал

• Подогреть молоко. В кастрюльке растереть какао-порошок с сахаром, чтобы не было комков.

• Влить в смесь 2–3 ст. ложки молока, хорошо перемешать, чтобы смесь стала однородной.

• Долить оставшееся молоко, варить на слабом огне до полного растворения сахара.

• Подавать какао горячим.

Какао-порошок

Сырьём для какао-порошка служит высушенный жмых, оставшийся после удаления из какао-бобов масла. Жмых измельчают в мелкую пудру, которая легко растворяется в жидкостях. Какао-порошок используется для приготовления горячего шоколада и напитка какао, а также является незаменимым ингредиентом в кондитерском деле, где служит для придания шоколадного вкуса и тёмного цвета выпечке и десертам.

Шоколадные кексы

На 10–12 шт.
Время приготовления: 1 час

400 мл сметаны
4 ст. л. сахара
4 ст. л. какао-порошка
1 яйцо
1,5 стакана манной крупы
0,5 ч. л. соды

Калорийность: 449 ккал

• В миску выложить сметану, добавить сахар и какао-порошок, хорошо перемешать.

• В смесь разбить яйцо, всыпать манную крупу, добавить соду, вновь тщательно перемешать, чтобы тесто получилось однородным.

• Готовое тесто разлить по формам так, чтобы оно занимало не более двух третей их объёма. Поместить формы с кексами в предварительно разогретую до 180 ˚С духовку на 40–45 минут.

• Достать из духовки, немного остудить, подавать к столу.

Шоколадный пудинг

На 3–4 порции
Время приготовления: 30 мин

500 мл молока
2 ст. л. сливочного масла
2 яичных желтка

4 ст. л. сахара
3 ст. л. какао-порошка + 1 ч. л. для подачи
2 ст. л. крахмала

Калорийность: 254 ккал

• Половину молока влить в кастрюлю, добавить масло. Поместить кастрюлю на слабый огонь, подогреть, чтобы масло растворилось.

• Оставшееся молоко смешать с желтками и сахаром, добавить какао-порошок и крахмал. Смесь хорошо взбить миксером, затем медленно влить её в тёплое молоко. Постоянно помешивая, дождаться, пока смесь загустеет, довести до кипения, варить ещё 1–2 минуты, снять с огня.

• Хорошо перемешать пудинг, разлить по креманкам, остудить.

• Сверху украсить какао-порошком, подавать к столу.

Домашние конфеты-трюфели

На 30 шт.
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

150 г сливочного масла
2 яичных желтка
150 г сахара

160 г какао-порошка + 2–3 ст. л. для обваливания
200 мл сливок

Калорийность: 298 ккал

• Размягчить сливочное масло при комнатной температуре. Размять его ложкой, добавить желтки, сахар и какао-порошок, перемешать. Постепенно, вымешивая до однородности, ввести сливки. Тщательно перемешать смесь, поместить её на 1 час в холодильник для застывания.

• Чайной ложкой сформировать из смеси трюфели, обвалять их в какао-порошке, выложить на плоское блюдо, поместить в холодильник для полного застывания.

• Хранить готовые трюфели в холодильнике, достать за 15 минут до подачи на стол.

Калакейтто

Традиционное блюдо финской и карельской кухонь, молочная уха. Чаще всего её готовят из белой рыбы (камбала, сиг, треска), но на праздники для супа используют лосось, а молоко заменяют сливками. Такой вариант калакейтто называют лохикейтто (суп из лосося).

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

1 кг трески или лосося
1,5 л воды
2 луковицы
3 лавровых листа
щепотка смеси перцев
1 пучок зелени
3 картофелины
0,5 л молока
соль по вкусу

Калорийность: 51 ккал

• Тушку рыбы почистить, удалить внутренности и голову, отрезать плавники и хвост. Разрезать на крупные куски, очистить от костей, хорошо помыть.

• Плавники и хвост помыть, сложить в кастрюлю, залить водой. Довести до кипения, снять пену, добавить в бульон луковицу, лавровый лист, смесь перцев и связанный ниткой пучок зелени. Уменьшить огонь до слабого, варить рыбный бульон, пока плавники не выварятся. Извлечь их из кастрюли.

• Картофель помыть, очистить, крупно нарезать. Бульон процедить. Добавить в бульон картофель, посолить. Оставшийся лук нарезать тонкими полукольцами, выложить в бульон.

• Когда картофель сварится, положить в бульон куски рыбы, довести до кипения, влить молоко. Варить суп до готовности рыбы. Разлить по тарелкам, украсить зеленью. Подавать горячим.

Калакукко

Финский ржаной пирог с рыбой.

На 6 порций
Время приготовления: 3,5 часа

5 ст. л. сливочного масла
1,5 стакана ржаной муки
1,5 стакана пшеничной муки
1 стакан воды
200 г шпика
2 средние луковицы
800 г филе речной рыбы
0,25 стакана сливок
1 яйцо
топлёный свиной жир
соль и перец по вкусу

Калорийность: 129 ккал

• 4 ст. ложки сливочного масла растопить. Смешать оба вида муки, просеять в миску, влить воду и растопленное масло. Добавить соль, замесить тесто. Оставить на 30 минут в прохладном месте.

• Шпик нарезать мелкими кубиками, лук очистить, мелко нарезать. На разогретую сковороду выложить шпик с луком, обжаривать 3–4 минуты, до золотистого цвета.

• Рыбное филе, шпик и лук пропустить через мясорубку. В фарш влить сливки, посолить, поперчить, хорошо перемешать.

• Яйцо взбить. Стол посыпать мукой, выложить тесто, разрезать его на две части. Каждую раскатать в прямоугольник толщиной 3–4 мм, на один выложить начинку, накрыть вторым, защипать края. Смазать пирог взбитыми яйцами.

• Противень смазать оставшимся сливочным маслом, выложить пирог, отправить его в разогретую до 150 °С духовку, выпекать 2–3 часа. В процессе выпекания периодически смазывать верх пирога растопленным свиным жиром. Достать из духовки, нарезать на куски, подавать к столу.

Каларуока

Традиционная карельская уха. Есть несколько разновидностей каларуоки. Часто уха готовится из сига, иногда в суп добавляют молоко, а особенно «экзотической» является уха из квашеной или сухой рыбы (сущика). Отличительной особенностью любой карельской ухи является то, что за несколько минут до окончания варки бульон процеживают через слой берёзового угля. Это позволяет избавиться от горечи и ярко выраженного рыбного запаха. Каларуока получается мутноватой, а не прозрачной, как русская уха. Чтобы блюдо получилось насыщенным, в уху принято добавлять яйца, исландский мох, молоко, ржаную муку и даже почки сосны или березы.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

300 г сушёной рыбы
1,5 л воды
700 г свежей речной рыбы
3 картофелины
5 горошин чёрного перца
3 лавровых листа
1 луковица
соль по вкусу

Калорийность: 49 ккал

• Сушёную рыбу залить холодной водой, вымочить, пока она не станет мягкой. Свежую рыбу выпотрошить, почистить и промыть. Замоченную рыбу в воде довести до кипения и варить 15–20 минут на среднем огне.

• Картофель помыть, очистить, крупно нарезать. Выложить в рыбный бульон вместе со свежей рыбой, варить до готовности картофеля. Перед окончанием варки добавить перец горошком и лавровый лист. Посолить по вкусу.

• Лук очистить, мелко нарезать. Готовую уху разлить по тарелкам, добавить нарезанный лук, подавать к столу.

Калач

Славянская традиционная выпечка с очень древней историей. Калачи издавна пекли из белой пшеничной муки и придавали им форму плетёного кольца. На Севере и в Центральной части России калачи делали в форме гири. Согласно легенде, такая форма была придумана для удобства простых тружеников. Не имея возможности помыть руки перед едой, они съедали массивную часть калача, держа его за «ручку», которую выбрасывали. Однако более вероятно, что необычная форма традиционных и «гиреподобных» калачей обусловлена необходимостью хранить хлеб высоко от земли, где до него могли добраться грызуны. Пекли калачи редко и в больших количествах, затем подвешивали на шесты и крепили у потолка.

Кале

см. Листовая капуста.

Калдейрада

Блюдо португальской кухни. Овощное рагу с филе трески.

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

300 г трески
1 луковица
3 зубчика чеснока
0,5 сладкого перца
1 помидор
3 ст. л. оливкового масла
3 картофелины
1 лавровый лист
40–50 мл сухого белого вина белого вина
1 пучок укропа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 63 ккал

• Разделать треску: почистить, удалить внутренности и голову, отрезать плавники. Разрезать тушку пополам, удалить хребтовые кости. Нарезать рыбу на крупные куски.

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, мелко нарубить. Сладкий перец промыть, крупно нарезать. Помидор помыть, удалить плодоножку, нарезать кубиками.

• В посуде для тушения разогреть 2 ст. ложки оливкового масла, выложить лук, чеснок и перец. Тушить под закрытой крышкой, пока лук не станет мягким. Добавить помидор, перемешать, тушить, пока он не разварится.

• Картофель помыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Выложить к овощам, добавить лавровый лист и 1 ст. ложку оливкового масла. Влить немного воды, накрыть крышкой, тушить до полуготовности картофеля.

• Поверх картофеля выложить куски рыбы, посолить, поперчить, накрыть крышкой, тушить 15–20 минут. За 5 минут до готовности влить немного белого вина.

• Укроп помыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Добавить в рагу. Снять с огня, немного остудить и подавать к столу.

Калду верде

Традиционное блюдо португальской кухни, густой суп с капустой, картофелем и колбасой чоризо.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

500 г молодой капусты
50 г колбасы чоризо или охотничьих колбасок
1 луковица
3 картофелины
2 зубчика чеснока
1,5 л воды
0,5 стакана оливкового масла
зелень для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 189 ккал

• Листья капусты промыть, обсушить, мелко нашинковать.

• Копчёную колбасу надрезать в нескольких местах, положить в кастрюлю, залить водой, чтобы она покрывала колбасу, довести до кипения. Убавить огонь, варить 15 минут. Достать колбасу, нарезать кружочками, отложить.

• Лук очистить, мелко нарезать. Картофель промыть, очистить, крупно нарезать. Чеснок очистить, разрезать зубчики пополам.

• В кастрюле довести до кипения воду, посолить, выложить картофель, лук и чеснок, отварить до готовности картофеля.

• Достать овощи, размять в пюре, переложить назад в кастрюлю, влить оливковое масло.

• Добавить перец и соль, довести до кипения. Положить в суп капусту, варить 5 минут.

• Добавить нарезанную кружочками колбасу, варить ещё 2 минуты.

• Разлить по тарелкам, украсить зеленью, подавать к столу.

Калжа

Блюдо татарской кухни, рулет из обжаренного и тушёного мяса.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

600 г бараньей или говяжьей покромки (мяса с рёбер)
1 ч. л. уксуса 6 %
5–6 зубчиков чеснока
3 ст. л. растительного масла
1 морковь
1 луковица
2–3 лавровых листа
5–6 горошин чёрного перца
соль и перец по вкусу

Калорийность: 228 ккал

• Мясо вымыть, обсушить, удалить жилы и лишний жир. В результате должен получиться пласт толщиной 2 см. Подготовленное мясо посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и убрать на 3–4 часа в холодильник.

• Чеснок очистить, раздавить. Достать мясо, натереть чесноком, ещё раз посолить, поперчить. Свернуть из мяса рулет, закрепить его с помощью кулинарной нити.

• Растительное масло разогреть в сковороде, выложить рулет, обжарить в течение 30 минут со всех сторон, затем переложить рулет в кастрюлю и залить кипятком, чтобы вода полностью покрывала мясо.

• Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, нарезать толстыми кольцами. В кастрюлю с мясом положить морковь, лук, лавровый лист и перец горошком.

• Накрыть кастрюлю крышкой, тушить на среднем огне 30–40 минут до готовности мяса. Достать калжу, удалить кулинарную нить, нарезать кружочками, подавать к столу в горячем или холодном виде.

Калина

Растение семейства Адоксовые. В настоящее время в мире насчитывается около 160 видов калины. Некоторые из них представляют собой вечнозелёный кустарник, другие – небольшие деревья. Плоды калины – крупные ягоды красного цвета с большой косточкой. Вкус ягод кисловатый с ощутимой горчинкой. После заморозков ягоды становятся сладкими, именно в этот период их принято собирать.

Произрастает калина в умеренном поясе Северного полушария, а также в Андах, на Мадагаскаре и Антильских островах. Некоторые виды калины используются исключительно как декоративные растения.

В России калина пользуется особенной любовью. Эту ягоду издревле считали символом любви, семейного счастья, девичьей красоты и чистоты. Калиной украшали свадебные караваи и венки, а её изображения часто можно встретить на свадебных рушниках. Калину также охотно использовали в кулинарных целях и готовили из неё лечебные средства. Благодаря уникальному витаминно-минеральному составу калина помогала избавиться от многих заболеваний. Мякоть этой ягоды богата витаминами С, А, К и Р, а также железом, органическими кислотами, каротином, дубильными веществами и пектином. Регулярное употребление калины позволяет восполнить недостаток полезных веществ в организме. Калина обладает

мочегонными свойствами, её рекомендуется употреблять людям, страдающим заболеваниями почек и мочевыводящих путей, сердца, заболеваниями ЖКТ. Красные плоды являются природным иммуномодулятором, поэтому они особенно полезны людям с ослабленным иммунитетом. Калина считается «женской» ягодой, поскольку помогает избавиться от некоторых заболеваний женской половой сферы.

Широкое применение калина получила и в кулинарии. Её используют для приготовления морсов, джемов, желе и варенья. Из калины делают начинку для выпечки, добавляют в мясные блюда.

Как выбирать

Для того чтобы ягоды калины имели сладкий вкус, следует приобретать или собирать её после первых заморозков.

Как хранить

Свежие ягоды хранят, связав в пучки и развесив в прохладном месте. Однако в таком виде ягоды хранятся недолго. Лучше заготовить сушёную или замороженную калину. Чтобы правильно высушить ягоды, их нужно сначала немного подвялить на воздухе, а затем досушить в духовке при температуре 40–60 °С. Сушить ягоды следует с плодоножками, которые потом удаляются. Сушёную калину можно хранить в полотняном или бумажном мешке в прохладном месте.

Джем из калины

Время приготовления: 2 часа

1 кг калины
1 кг сахара
2 стакана воды

Калорийность: 218 ккал

• Ягоды перебрать, вымыть, обсушить. Пропустить через мясорубку или потолочь. Чтобы слишком обильно не выделялся сок, перед этим ягоды можно немного подморозить. Переложить ягоды в эмалированную посуду с широким дном.

• Добавить сахар и воду. Варить, постоянно помешивая, на медленном огне, пока джем не уварится. Снять с огня, остудить, подавать к столу. Готовый джем можно законсервировать на зиму.

Пирог с калиной

На 8 порций
Время приготовления: 50 мин

3 стакана калины
1 кг готового дрожжевого теста
1 стакан сахара
4 ст. л. сливочного масла
1 яйцо

Калорийность: 257 ккал

• Калину перебрать, помыть, обсушить.

• Тесто разделить пополам, раскатать два пласта толщиной 2 см. На один пласт уложить ягоды калины, разровнять их, оставив несколько сантиметров по краям. Сверху засыпать ягоды сахаром.

• Сливочное масло растопить. Полить ягоды, накрыть начинку вторым слоем теста, залепить края пирога.

• Яйцо взбить. Смазать поверхность пирога. Отправить пирог в разогретую до 200 °С духовку на 30 минут.

• Готовый пирог достать из духовки, смазать маслом, немного остудить и подавать к столу.

Калиссоны

Популярный французский десерт, нежные конфеты в форме и со вкусом миндаля. Калиссоны традиционно готовят во французском городке Экс-ан-Прованс. Согласно рецепту, в составе конфет должно содержаться не менее 30 % миндаля, также в них добавляют цукаты из дыни. Чтобы калиссоны получились вкусными и таяли во рту, их необходимо медленно подсушивать в печи или духовом шкафу. Чаще всего такое лакомство можно встретить на праздничном рождественском столе.

Время приготовления: 2,5 часа

150 г цукатов из дыни или кураги
150 г миндаля
150 г сахара
1 яичный белок
1 стакан сахарной пудры
щепотка ванильного сахара

Калорийность: 380 ккал

• Цукаты вымыть, обсушить, прокрутить вместе с миндалём через мясорубку. Добавить в смесь сахар и хорошо перемешать. Вымешивать массу руками в течение 30 минут, чтобы она превратилась в однородное блестящее тесто.

• Противень выстелить бумагой для выпечки. Выложить на него тесто ровным слоем толщиной в 1 см.

• Приготовить глазурь: взбить белок с сахарной пудрой и ванильным сахаром в крепкую пену.

• На слой миндального теста нанести глазурь, оставить на 1 час на столе, чтобы глазурь немного подсохла.

• Духовку разогреть до 180 ˚С. Острым ножом аккуратно разрезать пласт теста на ромбики шириной 3 см и длиной 5 см.

• Отправить калиссоны в духовку, выпекать 15 минут при открытой дверце. Важно следить, чтобы глазурь осталась белой и не потемнела.

• Достать из духовки, немного остудить, подавать к столу.

Калитка (колядка, преснушка, рогулька)

Мелкая выпечка из пресного теста с различной начинкой. На Руси калиткой традиционно угощали на Рождество тех, кто пришёл поколядовать. Угощаться калитками принято также во время церковных постов.

Калитка с брынзой

На 5–6 шт.
Время приготовления: 1 час 20 мин

1 стакан пшеничной муки
1 стакан ржаной муки
0,5 стакана сыворотки
0,5 стакана молока
3 яйца
1 ч. л. соли
150 г брынзы
3 ст. л. сметаны или 30 г сливочного масла

Калорийность: 281 ккал

• Муку просеять в миску, влить сыворотку и молоко, добавить 1 яйцо и соль. Замесить тесто, оно должно получиться эластичным. Накрыть тесто салфеткой, оставить отдохнуть 20–30 минут.

• Брынзу натереть на крупной тёрке. Одно яйцо отварить, мелко нарезать, добавить в натёртую брынзу. Сливочное масло натереть на крупной тёрке, растопить, добавить к брынзе и яйцу, перемешать начинку.

• Тесто разделить на несколько частей. Каждую скатать в колбаску и разрезать. Скалкой раскатать кружочки из теста. Внутрь положить начинку, края защипать, оставляя начинку открытой.

• Оставшееся яйцо смешать с 2 ст. ложками сметаны, смазать этой смесью калитки.

• Противень застелить бумагой для выпечки. Уложить на него калитки, отправить в предварительно разогретую до 200 °C духовку на 15–20 минут.

• Достать из духовки, смазать сметаной или растопленным сливочным маслом. Немного остудить, подавать к столу.

Каллен скинк

Густой шотландский суп из копчёной рыбы, картофеля и лука. Впервые это блюдо приготовили в городке Каллен, взяв для этого копчёную пикшу. Позднее в рецепте стали использовать и свежую рыбу.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

600 г пикши
1 крупная луковица
1 морковь
кусочек корня сельдерея
6–8 картофелин
2 стакана молока
1 ч. л. сливочного масла
пучок зелени
соль и перец по вкусу

Калорийность: 59 ккал

• Рыбу почистить, выпотрошить, разрезать пополам, положить в широкую кастрюлю с низкими краями. Залить водой так, чтобы она покрывала рыбу целиком. Довести до кипения, снять пену, уменьшить огонь до слабого.

• Луковицу очистить, нарезать кольцами, выложить в бульон. Варить на слабом огне 5 минут. Достать рыбу, снять с неё кожу, удалить кости. Кожу и кости положить назад в бульон. Морковь очистить, мелко нарезать, сельдерей мелко нарезать, добавить в рыбный бульон. Варить ещё 1 час на слабом огне.

• Рыбное филе разделить на кусочки, сложить в миску, накрыть пищевой плёнкой, чтобы не заветрилась. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать, залить водой, довести до кипения, посолить, варить до готовности. Воду слить, картофель подавить в пюре, накрыть крышкой, оставить в тёплом месте.

• Рыбный бульон снять с огня, процедить в чистую кастрюлю. Влить молоко, довести до кипения, добавить рыбу, варить 5 минут.

• Выложить в суп картофельное пюре, перемешать, довести до нужной консистенции. Добавить соль и перец по вкусу. Маленькими порциями добавить сливочное масло.

• Зелень помыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Суп разлить

по тарелкам, украсить зеленью, подавать к столу.

Калорийность

Количество энергии, которое высвобождается в процессе усвоения организмом человека того или иного продукта. Калорийность называют также энергетической ценностью. Измеряется она в килокалориях (ккал) на 100 г продукта.

Калорийность основных продуктов

Название продукта	Калорийность на 100 г, ккал
Молоко коровье	58
Кефир нежирный	30
Кефир жирный	59
Простокваша	58
Ряженка	85
Сливки 10%	118
Сливки 20%	205
Сметана 10%	116
Сметана 20%	206
Молоко сгущённое с сахаром	315
Творог нежирный	86
Творог жирный	226
Сыр	330–390
Масло сливочное	748
Маргарин	746
Масло растительное	899
Майонез	627
Хлеб ржаной	214
Хлеб пшеничный	254

Гречневая крупа	326
Рис	323
Манная крупа	326
Овсяная крупа	345
Пшено	334
Кукурузная крупа	325
Яйцо куриное	157
Яйцо перепелиное	168
Картофель	83
Помидоры	19
Огурцы	10–15
Сладкий перец	25
Чеснок	106
Белокочанная капуста	28
Лук репчатый	43
Горох	303
Фасоль	309
Грибы свежие	20–30
Яблоки	46
Абрикосы	46

Персики	44
Малина	41
Смородина	38
Слива	43
Виноград	69
Говядина	187
Свинина	350
Баранина	203
Курица	165
Индейка	197
Крольчатина	199
Сёмга	219
Треска	75
Минтай	70

Калуа

1) Мексиканский кофейный ликёр, который часто используется как компонент коктейлей.

2) Традиционное гавайское блюдо из свинины. Молодой поросёнок, запечённый в земляной яме на горячих камнях. Приготовить это блюдо можно и в домашних условиях, в этом случае калуа будет напоминать хорошо знакомые всем голубцы.

На 8–12 порций
Время приготовления: 4,5 часа

3,5 кг свиной вырезки из нижней части лопатки
4 ст. л. соли
4 ст. л. жидкого дыма
8–12 капустных листьев
4 стакана кипятка

Калорийность: 219 ккал

• Мясо помыть, обсушить. Сделать на поверхности мяса разрезы глубиной 0,5 см на расстоянии 2,5 см друг от друга. Натереть мясо 3 ст. ложками соли и жидким дымом.

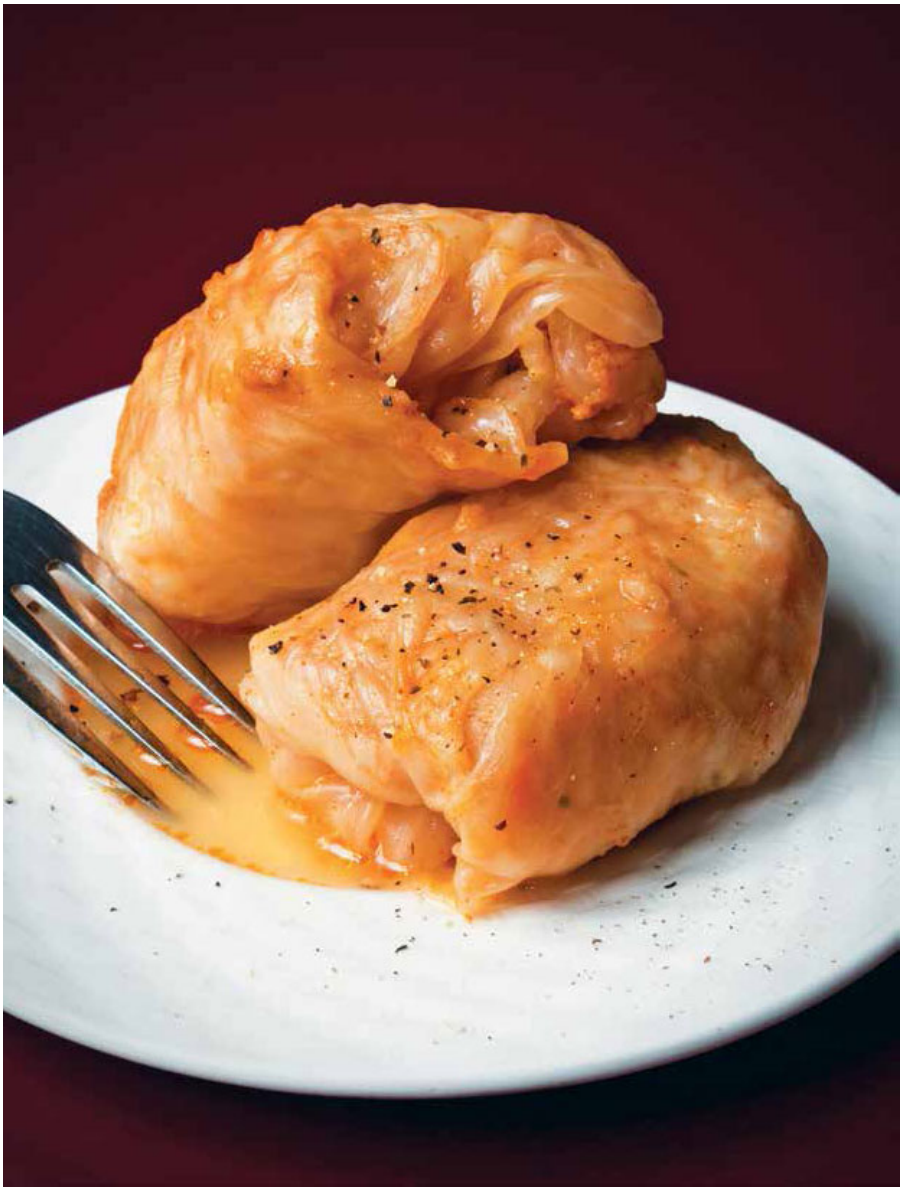
• Капустные листья помыть, удалить толстые прожилки. Завернуть в них мясо, перевязать кулинарной нитью.

• Затем завернуть мясо в фольгу, положить в неглубокую форму для запекания. На дно формы налить 2 стакана кипящей воды.

• Запекать в духовке 4 часа при температуре 160–180 ˚С.

• В 2 стакана кипятка добавить оставшуюся соль и несколько капель жидкого дыма.

• Готовые голубцы достать из духовки и поместить в приготовленный раствор на несколько минут. Достать из раствора, подавать к столу.



Калуга

Рыба семейства осетровых. Водится преимущественно в бассейне Амура. Средний вес от 20 до 100 кг, длина 2–3 метра, встречаются экземпляры весом около тонны, их длина достигает 6 метров. Калуга – долгожитель, живущий до 55 лет. Рыба занесена в Красную Книгу, встречается редко. Отлов калуги регулируется государством.

Кальби

Блюдо корейской кухни, говяжьи рёбра, которые маринуются в ароматном фруктовом пюре, а затем готовятся на гриле.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин + маринование

900 г говяжьих рёбер
0,5 луковицы
0,5 груши
0,5 киви
0,3 стакана соевого соуса
2 ст. л. сахара
1 ч. л. тёртого имбиря
1 зубчик чеснока
1 ст. л. кунжутного масла
перец по вкусу

Калорийность: 198 ккал

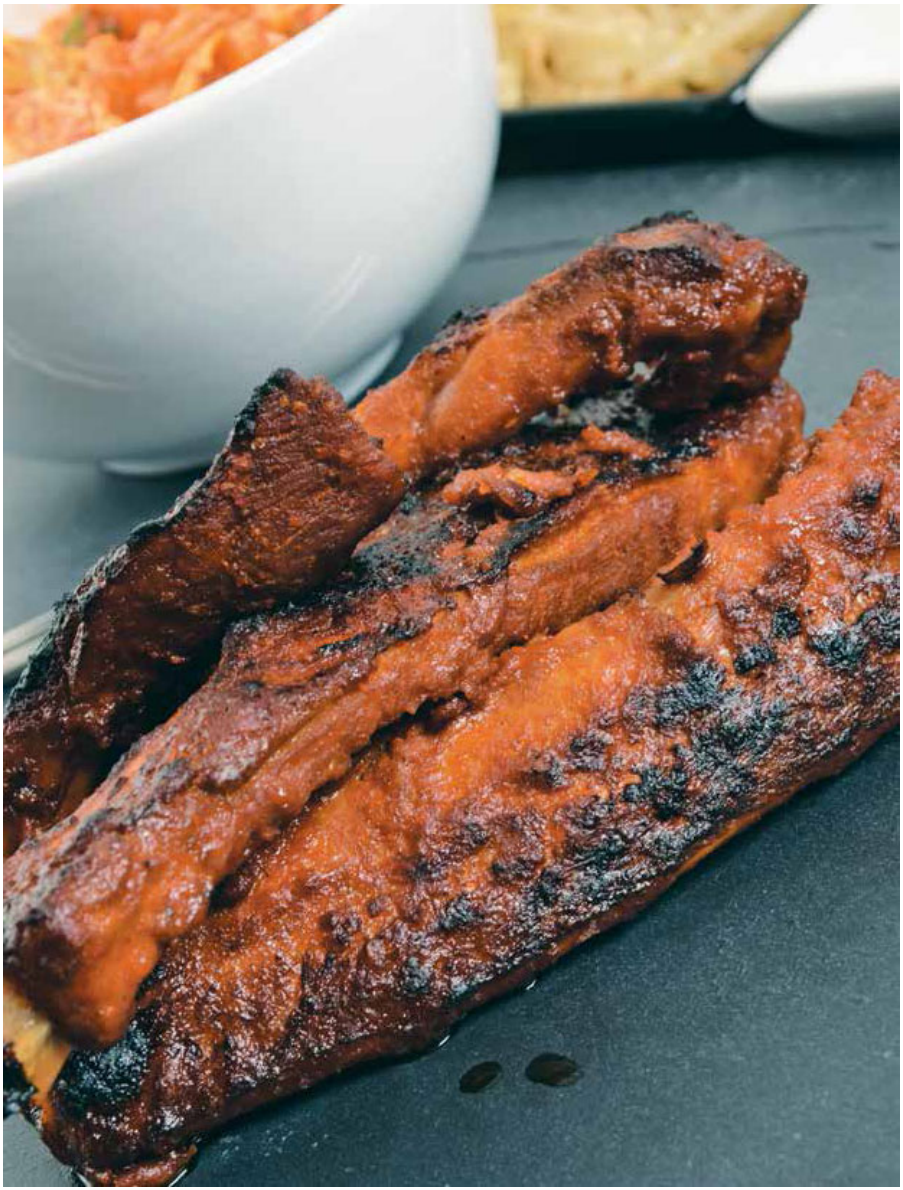
• Говяжьи рёбра помыть, обсушить, нарезать на небольшие куски. Выложить в посуду для маринования.

• Лук очистить, натереть на мелкой тёрке. Грушу помыть, натереть на тёрке. Киви очистить, натереть на тёрке. Смешать лук, грушу и киви, смесь выложить поверх рёбер. Оставить мариноваться при комнатной температуре на 45–60 минут. Достать рёбра из маринада, снять с них остатки смеси, смесь сохранить.

• В соевый соус добавить сахар и тёртый имбирь. Чеснок очистить, пропустить через пресс, добавить в соус. Влить масло, добавить перец, перемешать. Рёбра выложить в маринад из соевого соуса. Сверху залить смесью из лука, груши и киви, отправить в холодильник на 4 часа или на ночь.

• Перед приготовлением достать рёбра из холодильника, чтобы они согрелись при комнатной температуре.

• Поджарить рёбра на гриле с обеих сторон в течение 2–3 минут. Подавать с рисом.



Кальвадос

Крепкий французский алкогольный напиток, который получают путём перегонки яблочного сидра. Родиной кальвадоса является Нормандия, где в 1553 году впервые стали изготавливать крепкий алкоголь из сидра. По вкусу яблочный напиток напоминает коньяк, так как аналогично коньяку выдерживается в дубовых бочках. Крепость классического кальвадоса не менее 40°.

К столу кальвадос подаётся комнатной температуры, его пьют из широких, сужающихся кверху бокалов. Особенно он популярен во Франции, где его принято пить за ужином между переменами блюд. Французы уверены, что содержащаяся в кальвадосе яблочная кислота полезна для здоровья. Кроме того, кальвадос употребляется в составе коктейлей и пуншей.

Кальмар

Морской моллюск из отряда головоногих. Средняя особь может достигать размеров от 25 см до 5 м, но встречаются и гигантские кальмары длиной до 20 м. Кальмары обитают практически во всех климатических зонах, однако более всего они распространены в умеренных и субтропических поясах. Промышленный промысел кальмаров широко развит, поскольку мясо моллюска отличается высокой пищевой ценностью и замечательным вкусом. Кальмары лишены костной системы, имеют лишь тонкий хрящ вместо позвоночника, 3 сердца и голубую кровь.

На Востоке за приятный вкус и полезные свойства кальмар получил прозвище «морской женьшень». Древние греки называли его «крылатой рыбой» из-за большой скорости передвижения и способность совершать длинные прыжки над поверхностью воды.

Полезные свойства кальмаров во многом превосходят показатели самых ценных из доступных видов мяса – курятины, индейки и говядины. В состав мяса моллюска входят витамины Е, РР, B_1, B_2, B_6, С и фолиевая кислота. Кальмары также богаты минералами: фосфором, медью, железом, йодом, кальцием, калием, натрием, магнием, цинком, никелем, селеном. В них содержится целый перечень полиненасыщенных жирных кислот. При этом мясо кальмаров низкокалорийно – всего 100 ккал на 100 г, поэтому данные моллюски подходят для диетического питания.

В кулинарии используются тушка и щупальца кальмара. Способы приготовления кальмаров разнообразны: их отваривают, тушат, жарят, консервируют, фаршируют. Мясо кальмара хорошо сочетается с грибами, овощами, кашами, зеленью, пряностями, пастой и даже с некоторыми видами фруктов.

Как выбирать

Неочищенные тушки кальмаров могут иметь серо-розовый или розово-фиолетовый цвет, но мясо свежего кальмара должно быть белым. При выборе замороженных чищенных кальмаров ориентируйтесь на дату производства. Если это июль или август (месяцы промысла кальмаров), значит, моллюсков очистили и заморозили сразу после вылова, это лучше всего.

Как хранить

Свежие кальмары хранению не подлежат, их нужно готовить в день покупки. Замороженные могут храниться до года при температуре в морозилке -18 °С.

Подготовка

Перед приготовлением с тушки нужно снять кожицу и удалить твёрдый хрящ.

Салат с кальмарами

(рецепт вьетнамской кухни)

На 2 порции

Время приготовления: 35 мин

1 филе кальмара (около 150 г)
100 г белокочанной капусты
0,5 сладкого красного перца
0,5 зелёного сладкого перца
0,5 небольшой красной луковицы
0,5 пучка укропа
горсть очищенного арахиса

Для соуса
1 ст. л. воды
1 ч. л. сахара
1 ст. л. рыбного соуса
1 ст. л. лимонного сока
2 небольшие луковицы шалота
1 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 48 ккал

• С тушки кальмара снять кожу, отварить 2–3 минуты в кипящей подсоленной воде. Достать из воды, остудить. Нарезать филе тонкими полосками. Капусту мелко нашинковать. Перец нарезать тонкой соломкой, лук очистить, нарезать полукольцами. Укроп мелко нарезать.

• Для соуса смешать в миске воду, сахар, рыбный соус и лимонный сок. Хорошо перемешать, чтобы сахар растворился. Лук-шалот очистить, мелко нарезать. В сковороде разогреть растительное масло, поджарить лук до хруста, выложить его на бумажное полотенце, чтобы удалить остатки масла. Обжаренный лук-шалот добавить в миску с соусом, перемешать. На сухой сковороде поджарить арахис, мелко нарубить.

• В миске смешать филе кальмара, нарезанные свежие овощи и зелень, заправить соусом, перед подачей на стол посыпать измельчённым арахисом.

Фаршированные кальмары

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

6 средних кальмаров
150 г круглозёрного риса
2 луковицы
2 помидора

1 стакан оливкового масла
1 стакан сухого белого вина
1 пучок петрушки
1 пучок укропа
1 стакан воды
соль, перец и сахар по вкусу

Калорийность: 129 ккал

• Кальмары вымыть, отрезать щупальца, удалить хребет, снять кожицу. Щупальца измельчить.

• Промыть рис. Луковицу очистить, мелко нарезать. Помидор помыть, мелко нарезать.

• В небольшом сотейнике разогреть немного оливкового масла, обжарить лук до светло-золотистого цвета.

• Добавить рис, щупальца кальмаров, помидор, 0,5 стакана вина. Посолить и поперчить по вкусу, всыпать сахар, перемешать.

• Влить воду и тушить, пока вся жидкость не выпарится. Снять с огня, охладить.

• Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать, всыпать в кастрюлю. Оставшиеся лук и помидор мелко нарезать, спассеровать отдельно в масле, влить оставшееся вино.

• Тушки кальмаров нафаршировать смесью до половины объёма, закрепить зубочистками, сложить в кастрюлю. Поверх кальмаров выложить смесь из лука и помидора, залить водой так, чтобы она только покрывала кальмары, довести до кипения, тушить 15–20 минут до готовности риса. Подавать горячими.

Кальмары по-пекински

На 2 порции
Время приготовления: 35 мин

300 г кальмаров
2 ст. л. растительного масла
1 луковица
2–3 зубчика чеснока

1 свежий огурец
1 ст. л. сухого хереса
1 ст. л. крахмала
0,75 стакана куриного бульона
1–2 веточки зелени петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 118 ккал

• Кальмары вымыть, снять кожицу, удалить хорду. Нарезать ромбиками 2 × 4 см. Опустить в кипящую воду на 1 минуту, откинуть в дуршлаг.

• В сковороде разогреть растительное масло, выложить кальмары, обжарить в течение 1–2 минут.

• Лук очистить, нарезать полукольцами, чеснок очистить, мелко нарубить, огурец помыть, нарезать тонкой соломкой. Выложить овощи в сковороду к кальмарам, влить херес.

• Развести крахмал в 0,5 стакана холодной воды, размешать до растворения. Влить в сковороду, затем влить бульон, добавить соль. Перемешать, тушить, пока соус не загустеет.

• Готовые кальмары выложить на блюдо, полить соусом, украсить зеленью петрушки.

Кальцоне

Итальянский пирог, который на самом деле является закрытым аналогом пиццы. Иначе его называют «панцеротто». Особенно распространён этот вид пиццы в южной и центральной областях Италии. Начинка для кальцоне бывает практически любой, как и у классической пиццы, а готовиться он может как в печи, так и на сковороде, где его обжаривают на масле.

Кальцоне с курицей и грибами

На 2–3 шт.
Время приготовления: 2 часа

200 мл молока
1 ч. л. сахара
2 ч. л. сухих дрожжей
3 ст. л. растительного масла
1 ч. л. соли
250 г пшеничной муки
1 желток для смазки
Для начинки
300 г куриного филе
300 г шампиньонов
250 г помидоров
250 г моцареллы
1 пучок базилика
2 ст. л. растительного масла
3 ч. л. сушёного орегано
2–3 ст. л. томатной пасты
соль и перец по вкусу

Калорийность: 247 ккал

• Подогреть молоко, чтобы оно стало тёплым. Добавить сахар и дрожжи, перемешать. Смесь накрыть полотенцем и убрать в тёплое место. Через 15–20 минут, когда опара увеличится в объёме, добавить растительное масло, соль и муку, замесить тесто. Накрыть его полотенцем и убрать в тёплое место на 40–50 минут, чтобы оно поднялось.

• Куриное филе помыть, обсушить, мелко нарезать. Грибы нарезать кубиками, помидоры помыть, мелко нарезать. Моцареллу нарезать тонкими кружочками. Базилик промыть,

стряхнуть, мелко нарезать.

• Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить куриное филе, добавить грибы, посолить, поперчить, жарить в течение 15–20 минут. Добавить орегано, снять с огня.

• Тесто разделить на части, каждую раскатать в круг. Одну половину смазать томатной пастой. Сверху выложить куриное филе с грибами, нарезанные помидоры, базилик и кружочки моцареллы. Накрыть начинку второй половиной теста, хорошо защипнуть края. Желток взбить, смазать поверхность кальцоне.

• Застелить противень бумагой для выпечки, выложить кальцоне, отправить в разогретую до 180 ˚С духовку на 30–35 минут.

Кальцунья

Традиционный критский пирожок с начинкой из сладкого сыра.

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

1 лимон
0,75 стакана растительного масла
1 стакан воды
1 кг пшеничной муки
1 яйцо
соль по вкусу

Для начинки
1 кг свежего сладкого или сливочного сыра
2 яйца
1 ч. л. свежей или сушёной мяты
2 ст. л. кунжута

Калорийность: 249 ккал

• Лимон вымыть, выжать сок в миску. Добавить масло, воду, посолить, хорошо перемешать. В миску с лимонно-масляной смесью просеять муку и замесить мягкое тесто.

• Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 4–5 мм, с помощью формы вырезать круги диаметром 10 см.

• Приготовить начинку: сыр натереть, смешать с яйцами и мятой.

• В середину каждого круга из теста выложить начинку, защипать края так, чтобы получился полукруг. Оставшееся яйцо взбить, смазать поверхность пирожков. Сверху пирожки посыпать кунжутом.

• Духовку разогреть до 180 °С. Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить пирожки, выпекать в течение 30 минут.

• Достать из духовки, немного остудить и подавать к столу.

Калья

Густой пряный мясной или рыбный суп, сваренный на огуречном рассоле. Калья является традиционным блюдом русской кухни, первые упоминания о ней встречаются в источниках XVI–XVII веков. Позже это блюдо вытеснил более привычный для нас рассольник. В наши дни калью называют «рыбным рассольником» и варят именно с рыбой, а не с мясом.

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час

1,5 кг жирной рыбы
3 картофелины
1 морковь
0,25 корня петрушки
1,5 л воды
4 солёных огурца
1 луковица
200 мл огуречного рассола
3 лавровых листа
щепотка шафрана
пучок укропа
веточка эстрагона
0,5 лимона
соль по вкусу

Калорийность: 57 ккал

• Рыбу почистить, удалить голову, хвост и плавники, нарезать крупными кусками. Картофель и морковь очистить, картофель крупно нарезать, морковь натереть на тёрке. Корень петрушки очистить.

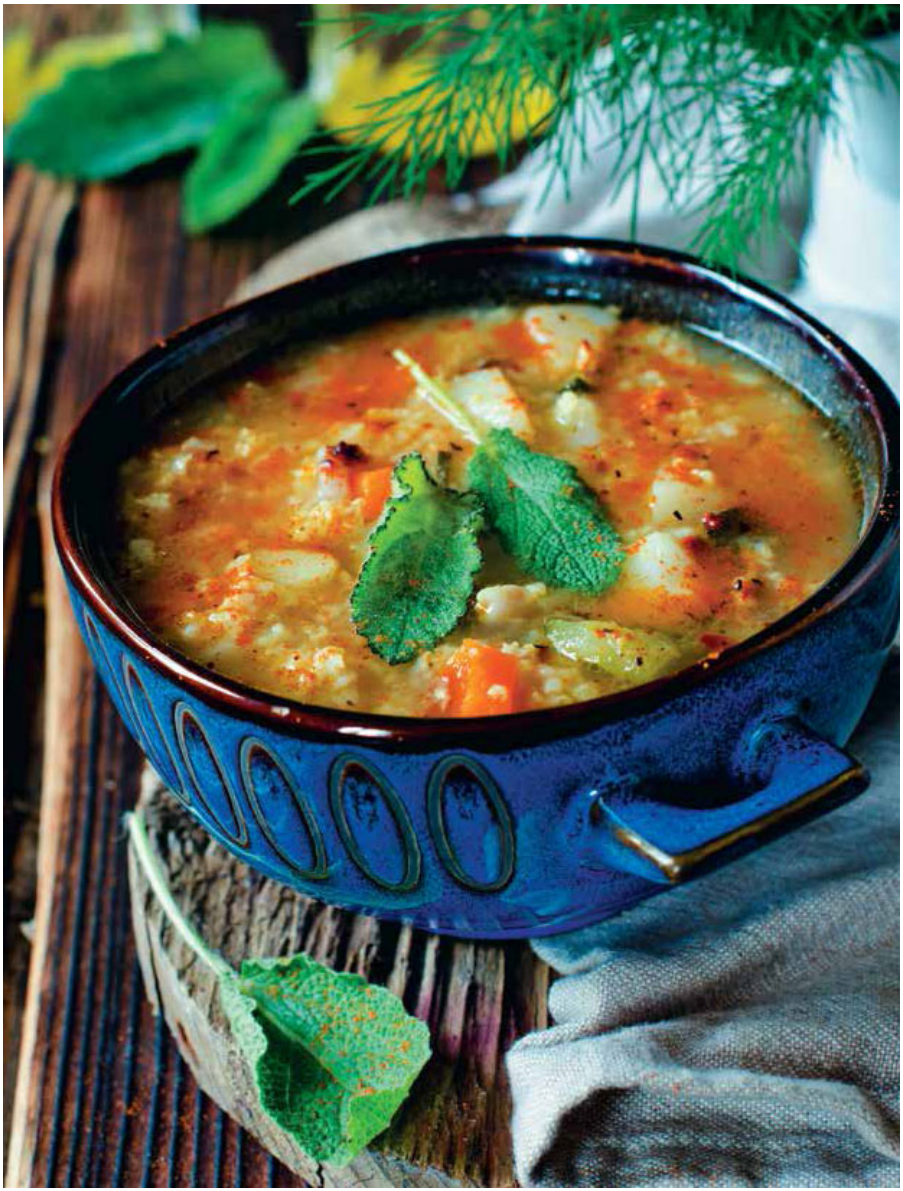
• В кастрюле довести до кипения воду, выложить овощи и корень петрушки, варить на слабом огне 20 минут.

• Солёные огурцы и очищенный лук мелко нарезать.

• Отдельно довести до кипения рассол, влить в суп. Положить куски рыбы, огурцы и лук, варить ещё 20 минут, добавить лавровый лист и шафран, посолить по вкусу.

• Укроп и эстрагон промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• За несколько минут до окончания варки всыпать в суп нарезанную зелень укропа и эстрагона. Перед подачей заправить соком лимона.



Камамбер

Французский сыр, изготавливаемый из коровьего молока. Камамбер имеет мягкую консистенцию и нежный вкус с грибным привкусом. Сверху головка сыра покрыта белой корочкой, которую образуют плесневые грибки. Цвет сырной мякоти может варьироваться от белого до светло-сливочного.

Своё название сыр получил в честь деревушки Камамбер, в которой, согласно легенде, жила крестьянская девушка Мари Арель, впервые изготовившая этот сыр. В 1791 году Мари спасла от преследования монаха, который в благодарность открыл ей секрет изготовления вкуснейшего сыра. Как выяснилось, Мари действительно жила в деревне Камамбер и даже торговала на рынке необычным сыром, об этом свидетельствуют документы, найденные мэром городка Вимутье в начале XX века. В 1928 году на площади Вимутье был открыт мемориал в честь Мари Арель и изготовленного ею камамбера.

Камамбер, как правило, подаётся как самостоятельная закуска или в составе сырной тарелки, но может входить в состав салатов, также его запекают и подают с фруктовыми или ягодными соусами. По вкусу и внешнему виду камамбер похож на другой французский сыр – бри, и в любых рецептах эти два сыра взаимозаменяемы.

Камамбер с мёдом и орехами

На 1 порцию
Время приготовления: 12 мин

1 кружок камамбера
2 ч. л. оливкового масла
1 веточка розмарина
1,5 ст. л. очищенных грецких орехов
1 ст. л. жидкого мёда

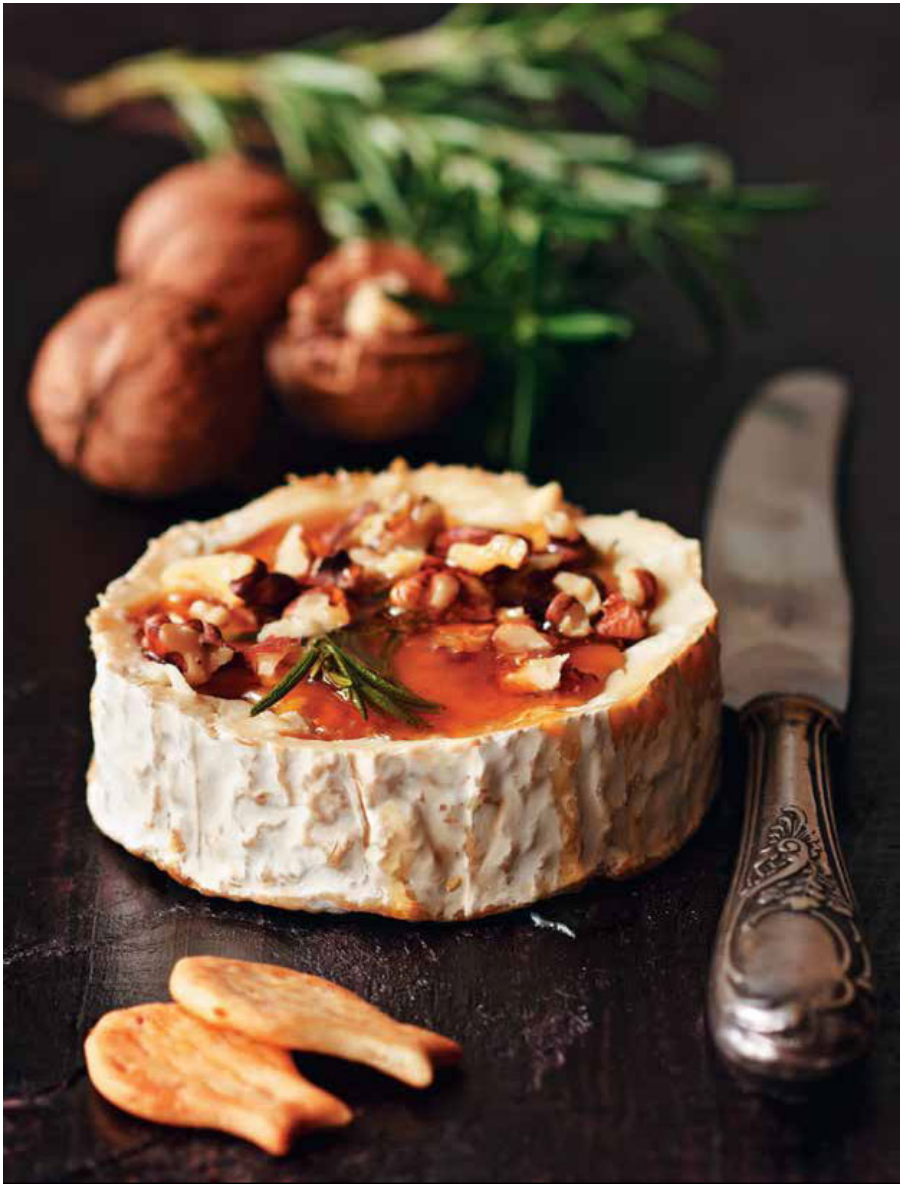
Калорийность: 465 ккал

• Сыр выложить в форму для запекания, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать иголочками розмарина и поместить в нагретую до 180 °С духовку на 10 минут.

• Грецкие орехи обжарить на сухой сковороде и крупно раздробить.

• Горячий сыр полить мёдом и посыпать грецкими орехами,

сразу подавать.



Жареный камамбер с клюквенным соусом

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

150 г сыра камамбер
1 яйцо

2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
3 ст. л. панировочных сухарей
0,5 стакана клюквенного варенья или джема

Калорийность: 389 ккал

• Головку сыра разрезать на 8 треугольников одинакового размера. Яйцо взбить. На сковороде разогреть сливочное масло.

• Кусочки сыра обвалять в муке, затем в панировочных сухарях.

• Обжарить камамбер до золотистой корочки в масле с обеих сторон.

• Выложить на блюдо, подавать с прогретым клюквенным вареньем или джемом.

Камбала

Морская рыба семейства камбаловых. У камбалы сплющенное тело, а глаза располагаются с одной его стороны. Длина рыбы 35–50 см, вес самой крупной особи не превышает 7 кг. Эта ценная рыба обитает в Балтийском и Чёрном морях, также встречается и на Камчатке, кроме того, это практически единственная рыба в Аральском море.

Мясо камбалы необыкновенно вкусное, отличается низкой калорийностью и может с успехом использоваться в диетическом питании. В нём содержится много витаминов и аминокислот: витамины Е, А и группы В, рибофлавин, никотиновая и пантотеновая кислота, тиамин и пиридоксин. Содержащиеся в камбале аминокислоты способствуют снижению уровня холестерина в крови. На 100 г филе камбалы приходится всего 90 ккал, 15 % его массы составляют белки, а 30 % – полезные жиры и жирные кислоты. Камбалу жарят, тушат, запекают. Для того чтобы избавиться от специфического запаха, который может появиться в процессе приготовления, рекомендуется снять с рыбы тёмную кожу, а также готовить её с добавлением кислоты – например, тушить в сухом белом вине или добавить немного лимонного сока.

Как выбирать

Выбирая камбалу, обращайте внимание на то, как она пахнет, рыба не должна иметь неприятного запаха. Свежесть камбалы можно определить, надавив пальцем на поверхность её кожи: если рыба свежая, ямка не образуется или быстро исчезает. Цвет жабр должен быть розовым.

Как хранить

Камбалу, как и другую рыбу, лучше не хранить, но при необходимости можно положить её на лёд, сверху засыпать льдом и хранить на нижней полке холодильника, меняя лёд по мере таяния, до 2 дней. В замороженном виде срок хранения камбалы составляет до четырех месяцев.

Подготовка

Перед готовкой камбалу следует промыть, срезать плавники. Если рыба крупная – снять кожу, мелкую рыбу готовят вместе с кожей.

Камбала в суфле из сыра

(рецепт французской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

4 филе камбалы
щепотка молотого белого перца
2 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. сливочного масла
6 сырых яичных белков
150 г твёрдого сыра
4 сырых яичных желтка
соль по вкусу

Калорийность: 189 ккал

• Рыбное филе вымыть, обсушить, натереть солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Свернуть трубочкой и перевязать филе кулинарной нитью.

• На сковороде разогреть 2 ст. ложки сливочного масла, обжарить рулетики до румяной корочки, выложить на блюдо, чтобы масло стекло, удалить кулинарную нить.

• Белки взбить в крепкую пену. Сыр натереть на крупной тёрке, добавить яичные желтки и растереть в однородную массу. Аккуратно ввести взбитые белки, перемешать.

• Формы для запекания смазать сливочным маслом, в каждую уложить кусок рыбы, сверху залить сырно-яичной смесью.

• Духовку разогреть до 200–220 °С. Запекать камбалу 15 минут. Суфле должно получиться пышным, с поджаристой корочкой.

Камбала с грудинкой и лимоном

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

130 г грудинки
3 ст. л. растительного масла
1 лимон
4 филе камбалы
3 ст. л. пшеничной муки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 138 ккал

• Грудинку нарезать небольшими пластинками. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить грудинку до румяной корочки, переложить на тарелку. Лимон вымыть, разрезать пополам.

• Филе камбалы обсушить, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и обвалять в муке. Обжарить камбалу в растительном масле, оставшемся от жарки грудинки, с обеих сторон до готовности.

• Готовую рыбу выложить на блюдо, сверху положить жареную грудинку, украсить блюдо кружочками лимона.

Камбала в томатном соусе

На 4 порции
Время приготовления: 3–5 часов

600 г разделанной и очищенной камбалы
1 морковь
1 луковица
1 лавровый лист

2–3 горошины чёрного перца
1 ч. л. уксуса 9 %
2 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. соли
1 ч. л. сахара
2 ст. л. томатной пасты
0,75 стакана воды

Калорийность: 79 ккал

• Рыбу вымыть, обсушить, нарезать на куски. Морковь и лук очистить. Морковь нарезать кружочками, лук – полукольцами.

• В глиняный горшок или форму для запекания слоями уложить куски рыбы, моркови и лук. Сверху положить лавровый лист и перец горошком. Добавить уксус и растительное масло, соль и сахар. Положить томатную пасту, влить воду.

• Накрыть горшок крышкой или форму фольгой, поместить в предварительно разогретую до 100–120 ˚С духовку на 3–5 часов.

• Через 3 часа от начала запекания вилкой проверить состояние костей. Готовить, пока они не станут мягкими.

Камень для жарки (биоплата)

Особый вид камня (т. н. «мыльный камень» – порода с мягкой текстурой), используется в современных печах как альтернатива решётке-гриль. Биоплата устанавливается поверх огня или нагревательного элемента и равномерно прогревается, что гарантирует правильное приготовление продуктов. При таком способе термической обработки сохраняется максимум полезных веществ, кроме того, продукты готовятся без добавления масла или жира, что позволяет подчеркнуть их натуральный вкус. На биоплату можно также устанавливать обычные ёмкости, чтобы отварить тот или иной продукт. Часто биоплата представляет собой комбинированное устройство с возможностью одновременной готовки на камне, на гриле или с запеканием продуктов небольшими порциями в специальных формах.

Камчы

Блюдо татарской кухни, горячая закуска из баранины.

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

1 кг бараньей корейки
2–3 ст. л. уксуса 6 %
3–4 лавровых листа
2–3 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 321 ккал

• Мясо вымыть, обсушить. Нарезать полосками шириной 1,5–2 см.

• Сложить мясо в миску, добавить соль, перец, уксус, лавровый лист, перемешать. Накрыть миску крышкой, убрать на 3–4 часа в холодильник.

• Полоски из мяса свернуть в кружочки. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить кружочки с обеих сторон в течение 10 минут до готовности. Выложить на блюдо, подавать горячими.

Канапе

Популярная закуска в виде маленьких бутербродов, состоящих из нескольких слоёв. Вес стандартного канапе не превышает 60–80 г. Часто в канапе вставляют шпажки, что позволяет съесть бутерброд, не испачкав рук. Это очень удобно во время фуршетов, когда гости свободно перемещаются по залу, а не сидят за одним столом. Сегодня существует множество разновидностей канапе, котрые можно объединить в две большие группы. В первой в качестве подложки используется подсушенный или поджаренный в масле хлеб, а во второй – овощи. Канапе можно также готовить из фруктов, в этом случае они становятся лёгким и вкусным десертом.

Канапе с помидорами черри, брынзой и маслинами

На 12 порций
Время приготовления: 20 мин

6 помидоров черри
100 г твёрдой брынзы
12 маслин без косточек

Калорийность: 156 ккал

• Помидоры помыть, обсушить, разрезать пополам.
• Брынзу нарезать кубиками толщиной 1–1,5 см.
• Собрать канапе: на половинку помидора черри выложить кусочек брынзы, поверх неё одну маслину, скрепить бутерброд шпажкой.
• Канапе красиво выложить на блюдо, подавать к столу.

Канапе с копчёным лососем

На 6 порций
Время приготовления: 10 мин

6 ломтиков чёрного хлеба
6 тонких ломтиков копчёного лосося
50 г размягчённого сливочного масла или

сливочного сыра
несколько веточек укропа
цедра лимона для украшения

Калорийность: 199 ккал

• Вырезать из ломтиков хлеба круглую подложку для канапе. Подсушить в тостере или в духовке, достать, остудить.

• Зелень помыть, обсушить, мелко нарезать, оставить несколько веточек для украшения.

• Смешать нарезанный укроп с размягчённым сливочным маслом или со сливочным сыром.

• Выложить масло или сливочный сыр на хлебную подложку (лучше всего с помощью кондитерского мешка), сверху положить кусочки лосося, свернув их розочкой.

• Выложить канапе на блюдо, украсить веточками укропа и тонкими полосками лимонной цедры, подавать к столу.

Канапе с бананом и клубникой

На 12 порций
Время приготовления: 10 мин

6 ягод клубники
1 спелый банан

Калорийность: 71 ккал

• Ягоды вымыть, обсушить, разрезать пополам. Банан очистить от кожуры, разрезать на кружочки толщиной около 1 см.

• Собрать канапе: на кусочек банана уложить половинку ягоды, скрепить бутерброд шпажкой. Выложить канапе на блюдо, подавать к столу.

Канапе с ягодами и шоколадом

На 12 шт.
Время приготовления: 20 мин

6 средних ягод клубники
6 крупных красных виноградин
100 г молочного или горького шоколада
0,5 ст. л. жирных сливок
1 готовый бисквитный корж
1–2 ст. л. любого ягодного сиропа

Калорийность: 249 ккал

• У клубники удалить чашелистики, виноград промыть и обсушить.

• Растопить шоколад на водяной бане, добавить сливки и перемешать до однородности.

• Обмакивать каждую ягоду наполовину в растопленный шоколад и выкладывать на фольгу или пищевую плёнку. Дать шоколаду застыть.

• Бисквитный корж разрезать на небольшие квадратики и слегка сбрызнуть сиропом. Разложить ягоды в шоколаде на бисквит, скрепить шпажками.

Канеле

Один из вкуснейших десертов французской кухни, нечто среднее между кексом и пирожным. Скорее всего, название канеле происходит от французского *canelat*, что означает каннелюру (вертикальный желобок на колонне). Историю появления этого десерта связывают с Бордо, традиционно славившимся своими винами. Для фильтрации вин требовались яичные белки, а оставшиеся желтки отдавали монашкам, которые пекли с ними всевозможные пирожные. Полагают, что первые канеле приготовили монахини обители Благовещения в Сент-Элали.

На 30–40 шт.
Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение

3 стручка ванили
1 л молока
100 г сливочного масла
4 яйца
4 яичных желтка
500 г просеянной сахарной пудры
200 г просеянной пшеничной муки
100 мл рома

Калорийность: 412 ккал

• Стручки ванили разрезать, выскрести семена и отложить их. В небольшую кастрюльку влить молоко, добавить стручки ванили, положить сливочное масло, довести до кипения, остудить.

• В отдельной ёмкости взбить яйца и яичные желтки с сахарной пудрой, добавить семена ванили, всыпать муку и ещё раз хорошо взбить.

• В полученную массу тонкой струйкой влить молоко, взбивая смесь, чтобы не было комков. В конце добавить ром, перемешать. Тесто должно получиться таким же по консистенции, как блинное. Миску с тестом завернуть в пищевую плёнку и убрать в холодильник на 24 часа.

• Духовку разогреть до 220–230 °C. Смазать формы для выпечки сливочным маслом. Тесто достать из холодильника и заполнить формы на две трети объёма.

• Выпекать в духовке 50–60 минут. Перед подачей на стол канеле нужно остудить.

Канеллини

Вид белой фасоли. Канеллини крупнее обычной фасоли, с тонкой кожицей и нежной маслянистой мякотью. Часто используется для приготовления блюд в итальянской кухне, самое известное блюдо с канеллини – овощной суп минестроне (*см. Минестроне*). Блюда с канеллини всегда подаются горячими или тёплыми.

Паштет из канеллини

Время приготовления: 25 мин + замачивание

300 г сухой фасоли канеллини
0,5 л воды
1 ч. л. соли
1 ч. л. сахара
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
0,5 ч. л. порошка горчицы
0,5 ч. л. молотой зиры
перец по вкусу

Калорийность: 198 ккал

• Фасоль залить большим количеством воды, оставить на 8 часов.

• Воду слить, фасоль промыть. Поместить в толстостенную кастрюлю, добавить 0,5 л воды, варить до мягкости фасоли 1–1,5 часа. Отвар слить и сохранить.

• Фасоль измельчить блендером, добавить соль, сахар, оливковое масло, лимонный сок, горчицу, зиру и перец по вкусу. Тщательно перемешать, оставить на 10 минут.

• Чтобы сделать паштет не слишком густым, влить немного фасолевого отвара и вновь тщательно перемешать. Подавать тёплым.

Сладкий перец, фаршированный канеллини

На 6 порций
Время приготовления: 1,5–2 часа + замачивание

250 г сухой фасоли канеллини
6 зубчиков чеснока
1,5 л воды
2 лавровых листа
3 средние луковицы
1 небольшой пучок укропа
1 небольшой пучок петрушки
2 ст. л. растительного масла
12 небольших сладких перцев
2 ст. л. сливочного масла
сметана или натуральный йогурт для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 179 ккал

• Фасоль залить большим количеством воды, оставить на 8 часов. Чеснок очистить, 3 зубчика мелко порубить.

• Фасоль промыть, залить 1,5 л холодной воды, добавить лавровый лист, 3 зубчика чеснока, соль. Варить на слабом огне под крышкой 1–1,5 часа, до мягкости фасоли. Снять с огня, воду слить и сохранить, фасоль немного охладить.

• Лук очистить, мелко порубить. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко порубить. В глубокой сковороде разогреть масло, добавить лук, жарить на среднем огне 3 минуты.

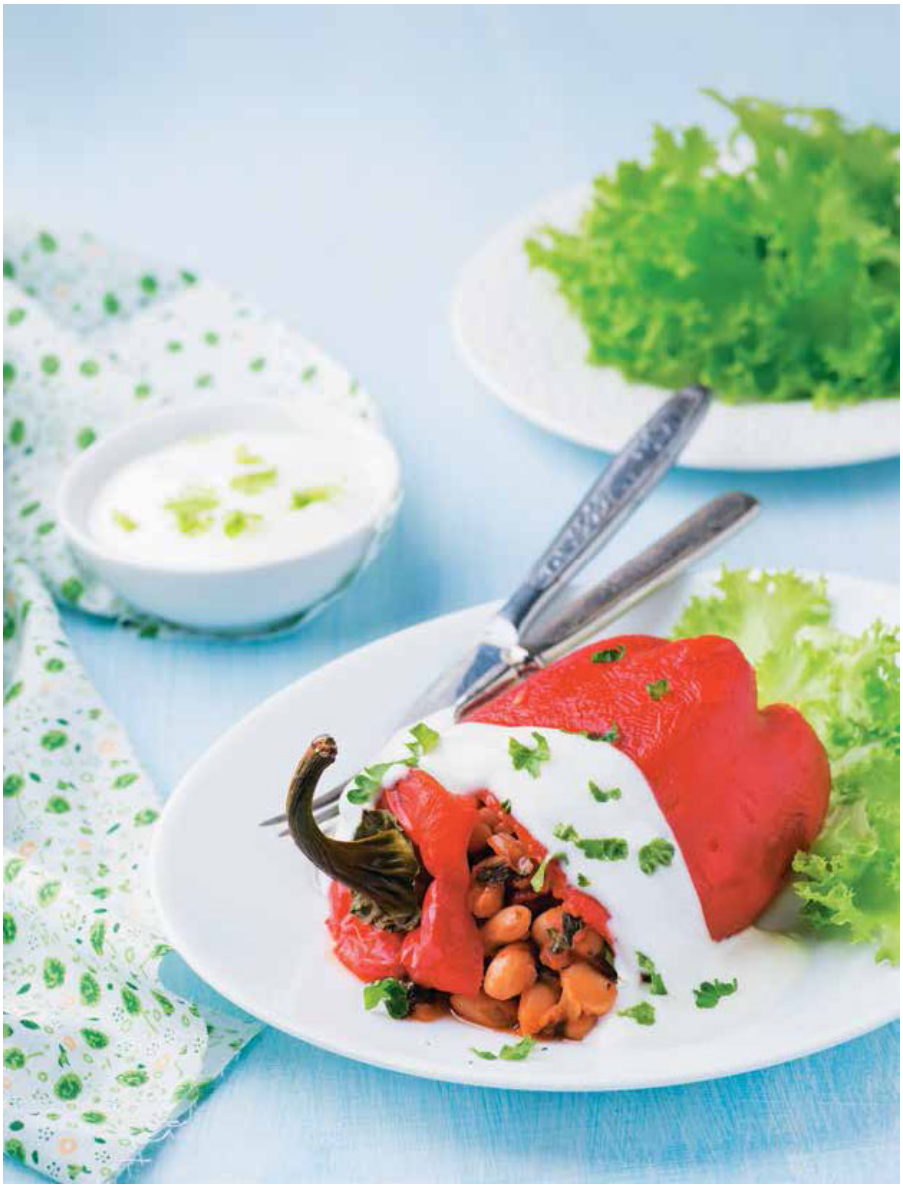
• Добавить чеснок и зелень, пассеровать на слабом огне 4–5 минут. Добавить фасоль, перемешать. Готовить под крышкой на слабом огне 5 минут. Снять с огня, полностью остудить.

• С перцев срезать крышечки со стороны плодоножки, очистить от семян и перегородок. Наполнить начинкой из фасоли.

• Жаропрочную посуду смазать сливочным маслом, поставить в форму перцы, накрыть крышечками с плодоножками. Добавить в форму 1 стакан фасолевого отвара.

• Запекать в духовке при 150 °С в течение 20–25 минут, до мягкости перца.

• Подавать горячим со сметаной или натуральным йогуртом.



Канеллони

Итальянская паста в виде трубочек из тонкого яичного теста диаметром 2–3 см, предназначенная для фарширования. Канеллони заполняют начинкой, заливают соусом с сыром и запекают в духовке. Начинки для канеллони используют разные: мясо, рыбу, морепродукты, овощи, грибы. В качестве соуса принято использовать бешамель или классический томатный. Как правило, перед фаршированием канеллони не отваривают, однако существует ряд рецептов, в которых эта паста требует предварительного приготовления.

Канеллони с рыбной начинкой

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 15 мин

300 г канеллони
2 ст. л. растительного масла
2 крупных помидора

Для начинки
1 средняя луковица
2 ст. л. сливочного масла
250 г шампиньонов
700 г филе морского окуня
сок 0,5 лимона
200 г брынзы
2 яйца
щепотка тёртого мускатного ореха

Для соуса
1 пучок свежего укропа
2 ст. л. с пшеничной муки
500 мл молока
70–80 г твёрдого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 139 ккал

• Канеллони отварить в течение 4 минут в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг. Полить пасту растительным маслом и осторожно перемешать.

• Приготовить начинку. Лук очистить, мелко нарубить, пассеровать до светло-золотистого цвета на сливочном масле. Шампиньоны мелко нарезать, добавить в сковороду к луку, обжаривать 5 минут.

• Филе морского окуня пропустить через мясорубку или очень мелко нарезать. Добавить к рыбе смесь лука и грибов, лимонный сок, натёртую брынзу, яйца, щепотку мускатного ореха, соль и перец. Хорошо перемешать.

• Канеллони наполнить фаршем, выложить ровным слоем в смазанную растительным маслом форму. Помидоры нарезать тонкими кружочками, выложить поверх канеллони.

• Приготовить соус. Укроп мелко нарубить. Муку слегка подсушить на сухой сковороде, охладить, развести тёплым молоком. Помешивая, на слабом огне довести до кипения, добавить укроп, соль и перец, перемешать. Вылить соус поверх слоя помидоров, посыпать тёртым сыром. Запечь блюдо в духовке при температуре 200 ˚С в течение 30–35 минут.

Канеллони с мясной начинкой под томатным соусом

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

300 г каннеллони
листья базилика для подачи

Для начинки
2 зубчика чеснока
1 маленькая луковица
400 г свиного фарша
400 г говяжьего фарша
1 ч. л. сушёного иссопа
1 ст. л. сушёной мяты
соль по вкусу

Для соуса
3 зубчика чеснока
50 г лука-порея
4 крупных помидора
2 ст. л. растительного масла
50 мл воды
2 ст. л. сливочного масла
200 г моцареллы
перец по вкусу

Калорийность: 179 ккал

• Приготовить начинку. Чеснок и лук очистить, мелко нарубить. Смешать свиной и говяжий фарши, добавить чеснок и лук, иссоп, мяту и соль. Тщательно перемешать, оставить на 20 минут.

• Приготовить соус. Чеснок очистить, мелко нарубить. Лук нарезать средними кусочками. Помидоры мелко нарубить. В сковороде разогреть масло, добавить лук, жарить на среднем огне 2–3 минуты до прозрачности, добавить помидоры, чеснок. Тушить на слабом огне 10 минут. Влить 50 мл воды, довести до кипения, снять с огня.

• Канеллони наполнить начинкой. Выложить в один слой в смазанную сливочным маслом форму. Сверху залить соусом, долить в форму 100 мл воды.

• Запечь блюдо в духовке при 220 °С в течение 30 минут.

• Моцареллу мелко нарезать. Достать блюдо из духовки, сверху разложить моцареллу и вернуть в духовку ещё на 10 минут, чтобы она расплавилась.

• Выложить канеллони с соусом на тарелки, украсить листьями базилика и подавать горячими.

Канноли

(от ит. *canna* – торстник, камыш)

Популярный десерт итальянской кухни, ведущий происхождение с Сицилии. Происхождение десерта имеет арабские корни, вероятнее всего, впервые его приготовили в городе Кальтаниссетта в период мавританского господства в Италии. Он был знаменитым «городом женщин» или просто огромным публичным гаремом, где арабы занимались отбором женщин. Каждая жительница этого города старалась запомниться будущему мужу, в том числе и приготовленными вкусными кушаньями, поэтому из него происходит много интересных блюд итальянской кухни. Позднее, при возвращении в Италию христианства, многие обитательницы «города женщин» приняли новую религию и ушли в монастыри, где затем и готовили канноли уже как блюдо для карнавалов и празднеств.

Сегодня канноли – это традиционная итальянская сладость на завтрак, представляющая собой обжаренные во фритюре трубочки из теста, наполненные рикоттой с шоколадной крошкой или цукатами, украшенные засахаренной вишней или мелко нарезанными фисташками. Приготовленное тесто закрепляют на специальных трубках-формах и жарят. Далее канноли остужают, начиняют кремом и украшают орехами или цукатами. Крем для канноли часто окрашивают шоколадом, фисташковым или мятным ликёром.

Канноли

На 25 шт.
Время приготовления: 2 часа

250 г пшеничной муки
1 ч. л. какао-порошка
2 ст. л. сахарной пудры
1 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. соли
1 яйцо
1 ч. л. растворимого кофе
3 ст. л. винного уксуса
3 ст. л. креплёного вина
цукаты для украшения
1 л растительного масла для жарки
50 г топлёного свиного жира

Для крема
750 г мягкого творожного сыра
300 г сахара
80 г шоколадной крошки

Калорийность: 243 ккал

• Приготовить тесто. Муку смешать с какао-порошком и сахарной пудрой, смесь просеять. Добавить корицу и соль, перемешать. Яйцо слегка взбить, добавить кофе, перемешать до полного его растворения. Добавить уксус и вино, тщательно перемешать. Постепенно ввести мучную смесь. Замесить мягкое, эластичное тесто. Готовое тесто завернуть в пищевую плёнку и оставить в холодильнике на 1 час.

• На присыпанной мукой деревянной доске раскатать тесто в пласт толщиной 1–2 мм. Формочкой для печенья диаметром 9 см вырезать из теста 25 кружков. Каждый кружок немного растянуть, придав форму овала. Каждую овальную заготовку теста обернуть вокруг стальной трубки-формы, края теста слегка смазать водой и склеить между собой.

• В толстостенной кастрюле или фритюрнице разогреть растительное масло и свиной жир. Обжарить каждую трубочку канноли в раскалённом масле 4–6 минут. Выложить на бумажные салфетки, дать стечь излишкам масла и снять с трубок. Полностью остудить.

• Приготовить крем. Творожный сыр смешать с сахаром, тщательно перемешать, накрыть пищевой плёнкой, поставить в холодильник на 1 час. Затем сыр протереть через сито, добавить шоколадную крошку.

• С помощью кулинарного шприца наполнить канноли кремом, украсить цукатами.

Мини-канноли с засахаренной вишней

Канталь

Французский прессованный сыр. С 1298 года носит название, созвучное департаменту, в котором производится. Однако первые упоминания о таком сыре относится к VI веку. Канталь изготавливают из коровьего молока: сначала его сквашивают, потом прессуют в течение суток, затем перемалывают в специальных мельницах с добавлением соли, далее сырную массу помещают в особые ёмкости и вновь прессуют 2–3 недели. Позже сырные круги диаметром 35–45 см и высотой 35–40 см извлекают из формы и помещают в прохладное место для созревания, в процессе которого сыр несколько раз переворачивают и обмывают водой. Один круг канталя весит 30–40 кг, и на его производство уходит до 500 л молока.

По качеству исходного сырья различают два вида этого сыра: *cantal fermier* – для его производства используется только сырое молоко, надоенное в период с поздней осени до ранней весны от

коров салерской породы; и *cantal laitier* – производится из любого пастеризованного молока. По степени выдержки различают *cantal jeune* – этот молодой сыр выдерживается до 3 месяцев; *cantal doré* – его ещё называют «позолоченным», продукт средней выдержки от 2 до 6 месяцев; и *cantal vieux* – старый или выдержанный сыр, который созревает не менее 6 месяцев.

В кулинарии канталь применяют для приготовления супов, салатов, блюд из картофеля, запеканок и в фондю. Корка сыра может содержать опасные бактерии, поэтому перед употреблением кусок сыра обрезают не менее чем на 2 см от края.

Кантуччи

Разновидность итальянского печенья бискотти, распространённая в Тоскане. В традиционные кантуччи добавляется только миндаль, однако сегодня можно встретить это печенье и с другими добавками: арахисом, карамелью, шоколадом, сухофруктами. Итальянцы предпочитают есть это печенье, макая его в сладкое вино «вин санто».

Время приготовления: 30 мин

300 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
2 яйца + 1 яйцо для смазывания
225 г сахара
2 ст. л. ванильного сахара
цедра 1 лимона
щепотка соли
50 г сливочного масла
25 г мёда
250 г миндаля
2 ст. л. сливочного масла для смазывания противня

Калорийность: 326 ккал

• Муку смешать с разрыхлителем и просеять в глубокую миску. По одному ввести в муку 2 яйца, каждый раз тщательно вымешивая деревянной лопаткой. Добавить сахар, ванильный сахар, лимонную цедру, соль, тщательно перемешать. Масло растопить на водяной бане, добавить мёд, оставить на водяной бане до полного растворения мёда. Приготовленную смесь немного остудить, добавить к мучной смеси, тщательно перемешать. Добавить в тесто миндаль, тщательно вымесить руками тяжёлое, крутое тесто.

• Сформировать из теста 3–4 круглых колбаски диаметром 4 см, выложить колбаски на противень, выстеленный пергаментом. Колбаски немного придавить, смазать слегка взбитым яйцом.

• Выпекать в духовке при температуре 180 ˚С в течение 25 минут. Достать из духовки, немного остудить, нарезать наискосок на куски примерно 1,5 см толщиной.

• Противень смазать сливочным маслом, выложить на него кантуччи, запечь в духовке при температуре 180 ˚С в течение 10

минут. Достать блюдо из духовки. Кантуччи полностью остудить на противне.

Као сой

Традиционное блюдо тайской кухни. Суп на кокосовом молоке с курицей, карри и обжаренной во фритюре лапшой. Рецепт этого супа пришёл в Таиланд из Бирмы. Дословно его название переводится с бирманского как «резаный рис», потому что в традиционный бирманский суп добавляют лапшу, приготовленную особым способом: тесто на основе рисовой муки сначала тонко раскатывают, потом отваривают на пару, затем сворачивают и нарезают ножницами на косые тонкие полоски. В Таиланде суп као сой готовят с яичной лапшой.

На 6–8 порций
Время приготовления: 50 мин

200–300 г филе куриного бедра
250 мл кокосового молока
1 ст. л. сахара
2 ст. л. рыбного соуса
250 мл куриного бульона
1 лайм
1–2 средние луковицы шалота
1 пучок кинзы

Для пасты карри
4 перчика чили, разрезанных пополам и очищенных от семян
2 средние луковицы-шалот
8 зубчиков чеснока
5 см корня имбиря
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. молотого кориандра
1 ст. л. молотой куркумы
1 ч. л. порошка карри

Для лапши
400 мл воды
3 ст. л. масла для варки лапши
200 г плоской яичной лапши
400 мл растительного масла для фритюра
соль по вкусу

Калорийность: 127 ккал

• Приготовить пасту карри. Перчики чили разрезать вдоль пополам, освободить от семян. Лук-шалот очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Корень имбиря очистить от кожицы, натереть на мелкой тёрке. В сотейнике разогреть масло, добавить лук-шалот, жарить на среднем огне 2 минуты, добавить кориандр, куркуму и карри, перемешать. Снять с огня, добавить перец, чеснок и имбирь. Оставить на 10–15 минут.

• Приготовить суп. Филе нарезать крупно. В кастрюле довести кокосовое молоко до кипения, добавить сахар, рыбный соус и курицу, довести до кипения. Влить бульон, на среднем огне довести до кипения, убавить огонь до слабого. Добавить пасту карри, варить 30–35 минут. Влить сок лайма, снять с огня.

• Приготовить лапшу. В кастрюле вскипятить воду, добавить растительное масло и соль, перемешать. Добавить лапшу, варить, помешивая, на среднем огне 5–7 минут. Лапшу откинуть в дуршлаг. В сковороде разогреть 400 мл растительного масла, положить лапшу и жарить 3–4 минуты. Достать шумовкой, выложить на бумажные полотенца.

• Кинзу промыть, мелко порубить. Лук-шалот очистить, нарезать тонкими кольцами, обжарить во фритюре 3–4 минуты. Достать, разложить на бумажные полотенца.

• Собрать као сой. На дно глубокой тарелки положить горсть лапши, сверху ложку рубленой кинзы, влить суп, добавить жареный шалот, сверху выложить горсть лапши.

Капама

Блюдо болгарской кухни. Голубцы из листьев солёной капусты с мясной начинкой, запечённые с кусками мяса, грудинкой и сырыми колбасками. Традиционно это блюдо готовят в большой глиняной жаровне.

На 10 порций
Время приготовления: 6 часов

2 крупные луковицы
2 крупные моркови
500 г фарша из свинины и говядины
250 г риса
2 ст. л. сушёной мяты
20 солёных листьев капусты
500 г телятины
500 г свиной грудинки
2 ст. л. растительного масла
200 г солёной капусты
2 ст. л. молотой паприки
2 ст. л. сушёного тимьяна
8 сырых домашних колбасок
250 мл сухого белого вина
100 мл капустного рассола
сметана для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 378 ккал

• Лук и морковь очистить. Фарш пропустить через мясорубку с морковью и луком. Добавить рис, мяту, тщательно перемешать. Из 10 листьев капусты сформировать большие голубцы.

• Телятину и свиную грудинку нарезать крупными кусками. Глиняную жаровню смазать растительным маслом. Дно жаровни застелить капустными листами, сверху выложить в один слой телятину, накрыть 2 листами капусты, выложить свинину, накрыть слоем из половины солёной капусты. Сверху на капусту в один слой выложить голубцы. На голубцы выложить оставшуюся солёную капусту. На капусту в один слой выложить колбаски.

• Вино смешать с капустным рассолом. Приготовленную смесь влить в жаровню, блюдо плотно накрыть 3–4 листами капусты.

• Поставить капаму в холодную духовку. Разогреть до 150 °С и запекать блюдо 4,5–5 часов.

• Достать из духовки, немного остудить. Подавать к столу в жаровне. В отдельной посуде подать сметану.

Капеллини

(ит. *capellini* – тонкие волоски)

Итальянская паста. По типу близка к спагетти, но не толще 0,88 мм в диаметре. Разновидность капеллини – капелли ди анжело («волосы ангела»), паста диаметром менее 0,5 мм. Капеллини готовят из пшеничной муки твёрдых сортов, благодаря чему эта паста при приготовлении не разваривается. Варят капеллини быстро, всего 3–4 минуты. Используют для приготовления супов или подают как гарнир к мясу, морепродуктам, рыбе. К капеллини подходит классический томатный или любой другой лёгкий, но густой по консистенции соус.

Капеллини с томатным соусом

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

300 г капеллини
2 л воды
1 ч. л. соли
1 ст. л. оливкового масла
100 г твёрдого сыра
листья свежей мяты или базилика для подачи

Для соуса
1 средняя луковица
200 г консервированных помидоров без кожицы
100 г вяленых помидоров
2 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 269 ккал

• Приготовить томатный соус. Лук очистить, нарезать кубиками. Консервированные помидоры размолоть блендером. Вяленые помидоры мелко нарезать. В сковороде разогреть оливковое масло, добавить лук, жарить на среднем огне 3–4 минуты. Добавить помидоры, тушить под крышкой на слабом огне 5–7 минут.

• Капеллини отварить в большом количестве подсоленной воды в течение 3 минут. Откинуть в дуршлаг, дать стечь воде, затем положить пасту обратно в кастрюлю, в которой она

готовилась, добавить оливковое масло, тщательно перемешать.

• Сыр натереть на мелкой тёрке. Разложить пасту по тарелкам, сверху добавить томатный соус, посыпать тёртым сыром. Перед подачей украсить рубленой зеленью.

Овощной суп с капеллини

На 3 порции

Время приготовления: 40 мин

2 маленькие луковицы
1 средняя морковь
2 средние картофелины
1 маленькая банка зелёного горошка
4–5 крупных шампиньонов
2 л воды
2 ст. л. винного уксуса с травами
200 г капеллини
1 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу

Калорийность: 88 ккал

• Лук очистить, мелко нарубить. Морковь очистить, разрезать вдоль пополам, каждую половину нарезать поперёк на тонкие пластинки. Картофель очистить, нарезать крупно. С горошка слить жикость. Шампиньоны разрезать на 4 части.

• В кастрюле вскипятить 1 л воды, добавить соль. Положить лук и картофель, варить на среднем огне 15 минут.

• Добавить морковь, варить ещё 10 минут.

• Добавить шампиньоны и горошек, варить ещё 5 минут.

• Снять суп с огня, влить уксус и перемешать.

• В 1 л воды отварить капеллини в течение 5 минут, откинуть пасту в дуршлаг, дать стечь воде. Добавить 1 ст. ложку оливкового масла, перемешать.

• В глубокие тарелки разложить пасту, сверху залить супом.

Каперсы

Бутоны кустарникового растения рода Каперсовые. Как лекарственное растение каперсы известны ещё со времён Персии, как приправа начали использоваться в Древней Греции. Вероятнее всего, впервые были применены в кулинарии финикийцами.

Растение распространено в засушливых областях Средиземноморья, в Азии, Индии, Северной Африке и Северной Америке. В России каперсы растут на Кавказе и в Крыму.

В пищу употребляются нераскрывшиеся бутоны и плоды, однако и те, и другие в свежем виде ядовиты, поэтому едят их только после засолки или маринования. Плоды каперсов овальной формы, мясистые, зелёного цвета, с большим количеством семян. Их солят или маринуют, подобно мелким овощам. Более ценная часть растения – бутоны, причём чем мельче, тем они считаются лучше. После сбора каперсы промывают, просушивают на солнце, а потом складывают в банки и консервируют просто в соли, уксусном рассоле или в соли, растворённой в растительном масле.

Не рекомендуется употреблять каперсы при гипотонии, запорах и повышенной возбудимости.

В кулинарии ароматные, со специфическим вкусом каперсы применяют в качестве приправы для приготовления холодных закусок и вторых блюд из мяса и рыбы, супов, соусов и открытых пирогов. Каперсы – важная приправа для блюд французской и итальянской кухни.

Как выбирать

При покупке лучше выбирать каперсы среднего размера. Часто вместо каперсов производители продают нераскрывшиеся бутоны настурции, которую в народе прозвали «каперсами для

бедных», поэтому следует обратить внимание на состав продукта, чтобы это были настоящие каперсы.

Как хранить

Каперсы хорошо хранятся. Вскрытую банку можно держать в холодильнике до 3 месяцев, только следует залить их свежим маринадом.

Подготовка

Для удаления избытка соли перед приготовлением солёные или маринованные каперсы предварительно вымачивают в холодной воде или ошпаривают кипятком.

Творожный паштет с каперсами

Время приготовления: 30 мин + охлаждение

100 г творога
50 г брынзы
1 перчик чили
1 небольшая луковица
1 ст. л. каперсов
30 г сливочного масла
1 ч. л. молотой паприки
соль по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Творог смешать с брынзой, тщательно размять вилкой и протереть через сито. Перчик чили разрезать вдоль пополам, очистить от семян и очень мелко нарубить. Лук очистить, очень мелко нарубить. Каперсы очень мелко нарубить.

• Миксером взбить масло до пышной массы, добавить соль. Продолжая взбивать, постепенно ввести всю сырно-творожную массу, лук, перчик чили, каперсы, паприку. Перед подачей паштет выдержать в холодильнике 1–2 часа.

Открытый пирог с помидорами и каперсами

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа

1 ст. л. сухих дрожжей
200 мл воды
500 г пшеничной муки
100 мл оливкового масла
0,5 ч. л. соли
сливочное масло для смазывания формы

3 крупных помидора
3 средние луковицы
2 ст. л. каперсов
3 яйца
перец по вкусу

Калорийность: 213 ккал

• Дрожжи растворить в небольшом количестве тёплой воды. Муку высыпать в большую миску горкой, сделать в ней углубление, влить оливковое масло, добавить соль, растворившиеся дрожжи, остальную воду. Замесить мягкое, эластичное тесто. Сформировать из теста шар.

• Круглую форму для запекания густо смазать сливочным маслом. В центр формы выложить шар из теста. Накрыть влажным полотенцем и оставить в тёплом месте на 1–1,5 часа, до тех пор, пока тесто не увеличится в объёме вдвое.

• Помидоры нарезать кружочками. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Каперсы ошпарить, мелко нарубить.

• Тесто в форме размять в лепёшку с небольшими бортами. Выложить в один слой лук, сверху ровным слоем помидоры, посыпать каперсами, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать молотым перцем. Яйца хорошо взболтать, залить начинку сверху. Накрыть форму с пирогом фольгой.

• Выпекать пирог в духовке при 200 °C в течение 1 часа. Достать из духовки, немного остудить, нарезать на порционные куски и подать к столу тёплым.

notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

2

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

3

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.